

NATURNO

naturalmente!
MAGAZINE

edizione italiana
english edition

CONTENUTO /
CONTENT

01

A tu per tu con San Procolo**“Guardian Angels” of St. Proculus church****p. 4** Gli spiriti buoni di San Procolo – *The good spirits of St. Proculus*

02

Silenzio, per favore!**Quiet, please!****p. 12** L'ordine Certosino – *The Carthusian order*

03

Una settimana in movimento**Activity week****p. 20** Sfogarsi a Naturno – *Let off steam in Naturno*

04

Sempre avanti!**Let's get going!****p. 24** L'offerta ciclistica – *South Tyrol's cycling offer*

05

Fatti del male!**Pushing the limits!****p.30** L'Alpenplus Ötzi Trailruns – *The Alpenplus Ötzi Trailrun*

06

Come funamboli!**A tightrope act****p. 38** La via ferrata „Hoachwool” – *The „Hoachwool” via ferrata*

07

Buone prospettive**Preserving the panoramas****p. 42** Il Monte Sole di Naturno – *The „Sonnenberg” (=sunny mountain) of Naturno*

08

Fuoco e acqua**Fire & water****p. 48** La protezione della fioritura – *Blossom protection*

09

Andare per laghi in Val Venosta**Mountain lakes in the Venosta valley****p. 54** Un gioiello di tranquillità – *A gem of tranquillity*

10

Fidati del tuo gusto!**Relying on his taste buds!****p. 60** Simon Staffler, Falstaff's Italy correspondent

11

La passione per la moda**Fashion passion****p. 66** Dimitri Panagiotopoulos

12

I Krampus, tra folklore e orrore**The Krampus run: alpine nightmare?****p. 74** Un'antica tradizione – *An ancient tradition*

13

Acqua. Wellness. Efficace.**Water. Wellness. Effectively.****p. 80** Therme Naturno

14

Ultimo ma non meno importante**Last but not least****p. 86** “Unverpockt” Concept Store

ADESSO, SOSTITUIRE LE
MONTAGNE SULLA SCRIVANIA
CON LE VERE MONTAGNE.

Benvenuti a Naturno.

TIME TO SWAP THE
PAPER MOUNTAINS ON YOUR
DESK FOR THE REAL MOUNTAINS.

Welcome to Naturno.

A tu per tu con San Procolo “Guardian Angels” of St. Proculus church

01

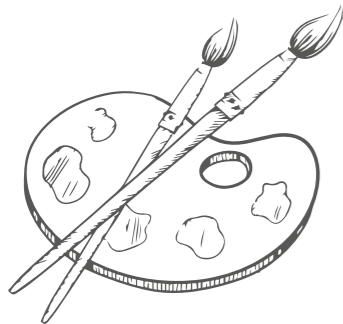


PER 35 ANNI MARIA E HEINRICH KOCH SONO STATI I CUSTODI DI SAN PROCOLO. LA PANDEMIA È STATA PER L'OCCASIONE PER DIRE ADDIO ALLA CURA E ALLE VISITE GUIDATE ALLA CHIESA. LI ABBIAMO INCONTRATI E ABBIAMO PARLATO COI CONIUGI KOCH DI QUALI AFFRESCHI LI AFFASCINANO DI PIÙ DOPO TANTI ANNI, COSA RENDA LA CHIESA DI SAN PROCOLO COSÌ SPECIALE E DI QUEI VISITATORI CHE SI PRESENTANO ARMATI.

Il lavoro a San Procolo vi ha intensamente coinvolti per 35 anni. Cosa vi affascina di più ancora oggi?

M: Sono semplicemente rapita dall'atmosfera della chiesa. Per 35 anni mi sono occupata degli affreschi e ancora oggi li ammiro durante le visite guidate, mi affascino sempre come il primo giorno. È uno spazio molto piccolo, ma nasconde così tanti dettagli e tanta bellezza che non manca mai di sorprendere.

H: Mi seduce constatare che, nonostante tutte le conoscenze scientifiche, non sappiamo nulla. Gli affreschi carolingi lasciano ogni ipotesi aperta e possono essere interpretati in qualsiasi modo. C'è quindi molto da supporre e poco da sapere. Tutto quello che abbiamo detto ai visitatori erano teorie. Non sapremo mai cosa pensavano questi pittori 1.300 anni fa e cosa volevano dirci, perché non eravamo lì. Nei loro affreschi, i carolingi rappresentavano anche elementi per loro importanti, che li emozionavano. Al contrario, con i loro affreschi i pittori gotici avevano l'obiettivo principale di parlare di religione.



THIS PERHAPS BEST DESCRIBES THE 35-YEAR RELATIONSHIP MARIA AND HEINRICH KOCH HAVE HAD WITH THE CENTURIES-OLD CHURCH OF ST. PROCULUS. AFTER ALL THESE YEARS, IT WAS THE COVID-19 PANDEMIC THAT EVENTUALLY CLOSED THIS LONG CHAPTER IN THEIR LIVES, DURING WHICH THEY LED VISITORS ON COUNTLESS TOURS. WE MET UP WITH THE COUPLE AGAIN AND SPOKE ABOUT THE FRESCOES IN THE CHURCH, WHICH REMAIN A SOURCE OF FASCINATION FOR THEM. WE WANTED TO FIND OUT WHAT MAKES ST. PROCULUS SO SPECIAL AND WHY SOME VISITORS ONCE CAME BEARING ARMS.

Your involvement with St. Proculus has lasted 35 years. What do you still find fascinating about it?

M: It's how the church affects me. I've looked after it for 35 years, and when I conduct guided tours there I still find the frescoes as fascinating as I did on the very first day. It's amazing how much is concentrated in such a small space, with so much detail and hidden beauty.

H: What fascinates me is the realisation that, despite all the scientific knowledge that man has developed, we still know nothing. The Carolingian frescoes can be interpreted in so many ways, and the important questions (of life) are still open. Since so little is really known and we're mostly left to speculate. Our explanations (of various aspects of the church) could only be based on the different theories that have been put forward. What these painters tried to pass on to us 1,300 years ago, we'll never know – simply because we weren't there. The frescoes depict subjects important to the Carolingians ... things that had meaning for them. By contrast, frescoes by Gothic painters are more overtly dogmatic.





La chiesa era come una seconda casa per Heinrich.
The church was like a second home for Heinrich.

“Ciò che è sicuramente è cambiato, aumentando i suoi numeri, è il turismo culturale.”

“The biggest change in recent years is that cultural tourism has increased a lot.”

C'è una raffigurazione o un affresco che preferite o trovate particolarmente interessante?

M: Una rappresentazione che mi affascina ancora oggi è quella degli angeli con le mani aperte che decorano l'arco del coro. Trovo particolarmente bella la postura delle mani, che dovrebbero allontanare il male. Se guardate bene, noterete che sono le uniche figure presenti in chiesa ad avere le orecchie! Presumibilmente questo ha a che fare con la posizione all'altare, da cui si ascolta la parola di Dio.

H: Mi emoziona anche il fatto che San Procolo ospiti raffigurazioni uniche: le mani sproporzionatamente grandi o la rappresentazione gotica dei Magi, che sono raffigurati come bambini, come uomini e poi come vecchi. Il simbolismo dietro queste immagini vuole presumibilmente dirci che la vita dell'uomo è una continua ricerca. Una rappresentazione originalissima!

Pensando ai trentacinque anni della vostra esperienza, se e come è cambiato il pubblico dei visitatori?

H: Il pubblico che visita la chiesetta di San Procolo è sempre stato molto variegato. Dai turisti alle classi scolastiche ai professori universitari, abbiamo visto di tutto. Ciò che è sicuramente è cambiato, aumentando i suoi numeri, è il turismo culturale. 35 anni fa, molte persone venivano in Alto Adige solo per fare escursioni e godersi il vino, non rimanendo loro molto tempo per qualsiasi altra cosa. Negli anni le cose sono molto cambiate.

Is there a particular painting or fresco in the church that stands out for you?

M: The one depiction that still fascinates me to this day is image of the angels adoring the chancel arch with open hands. I especially like the gesture of the hands, as if to ward off evil. And if you look closer, they are the only figures in the church represented with ears! Perhaps it has to do with their proximity to the altar, so they can hear the Word of God.

H: That fact that there are certain depictions that are only found in St. Proculus is also exciting, such as the disproportionately large hands or the Gothic portrayal of the Magi. They were initially portrayed as children, then as adults and finally as old men. What does all this symbolise? Perhaps that Man is on a lifelong quest. What a unique depiction!

After more than 35 years working there, have you seen any change in the type of visitors who come to the church?

H: The type of people who come to visit St. Proculus Church have always been varied, and include regular tourists, school groups and academics. It's a bit of everything. The biggest change in recent years is that cultural tourism has increased a lot. Most of those who came to South Tyrol 35 years ago did so to go hiking and to enjoy the wine. That was about all. That's changed a lot in recent years.

“San Procolo è un luogo di energia!”

“It’s an energy spot!”

Cosa pensate renda così attraente San Procolo? Perché questa chiesa così poco appariscente è ancora oggi così apprezzata?

H: La chiesetta di San Procolo è più che un monumento culturale o una chiesa. San Procolo è un luogo di energia! La gente va in pellegrinaggio in questi luoghi da secoli e tutti quelli che li visitano vi lasciano qualcosa di sé. Abbiamo visto visitare la chiesa persone di qualsiasi tipo, veggenti e raddomanti inclusi. Certo, possiamo dire quello che vogliamo su questo aspetto, ma tutti confermano che la chiesa di San Procolo è un luogo dove ci si sente bene e ci si ricarica di nuova forza. È interessante anche il fatto che i genitori e i loro figli si intrattengano sempre con piacere nel giardino della chiesa.

Il mondo sta attualmente vivendo tempi difficili e di crisi. Pensate che i beni culturali abbiano un ruolo importante nella società di oggi? Possono aiutare le persone? Pensiamo a quanto il mondo ha guardato con orrore l'incendio di Notre Dame oppure ai monumenti distrutti dall'Isis.

H: Tali monumenti sono luoghi di identificazione. A volte la gente non ci fa più caso, perché sono sempre stati qui. Semplicemente, ci sono. Molte persone sono anche sorprese dal fatto che molti di questi edifici hanno anche riferimenti alla situazione contemporanea. Come nel caso di San Procolo e dell'affresco che rappresenta il mantello di Maria che respinge le frecce della peste: l'analogia con i tempi della pandemia è immediata. Direi anche in generale che sempre più persone si rivolgono di nuovo alla cultura e alla storia. Fatto senz'altro positivo.

Quindi questi luoghi sono più che semplici “pietre morte”?

M: (ride) Questi posti non sono affatto morti. Al contrario, sono vivissimi e, se sai ascoltare, ti raccontano le storie più emozionanti.

What in your opinion is its main attraction, and what is it about this inconspicuous little church that makes it so interesting to visitors?

H: St. Proculus is more than a cultural attraction or just another church. It’s an energy spot! Such places have attracted visitors for centuries, and people always leave something of themselves behind. It’s also true that St. Proculus has been a source of fascination for esoteric visitors and energy diviners. Whichever way you look at it, we can all agree on the fact that St. Proculus Church makes people feel at ease. It’s a place where one can recharge one’s batteries. It isn’t unusual to find families with children in St. Proculus’s garden.

We live in turbulent times with various crises going on around the world. What would you say is the role cultural artefacts play in modern society? To provide social cohesion? Remember how the world looked on horrified when the Notre Dame caught fire, or when IS destroyed ancient monuments in Syria and Iraq?

H: Cultural monuments are rallying points for society; places of identification. These days, locals hardly notice them anymore as they are taken for granted. The fact that works of art in many historic buildings resonate with contemporary events somehow surprises people. In St. Proculus, there’s the fresco of Mary fending off the arrows of the Plague with her mantle, which seems so appropriate during the Covid-19 pandemic. I would say that people nowadays are turning back to culture and history. Obviously, I see this as a positive development.

So, these monuments aren’t just lifeless buildings?

M: (laughing) No, they aren’t lifeless. On the contrary, they are very much alive and if you pay attention, you’ll find they have the most fascinating tales to tell.



Chiesetta di San Procolo

La poco appariscente chiesa di San Procolo, con i suoi affreschi di epoca pre-carolingia, racchiude al suo interno un tesoro storico-artistico. Non è solo l’età, circa 1.300 anni, a rendere eccezionali queste pitture, ma anche la particolarità dei loro soggetti: la famosa figura sull’altalena, gli angeli, il nastro ornamentale con motivi celtici, la processione del bestiame o gli spettatori. Oltre a questi affreschi, troverete anche dipinti gotici. Chi vuole approfondire ulteriormente l’aspetto storico può visitare il museo di San Procolo che si trova di fronte alla chiesa. I reperti archeologici forniscono informazioni sulla vita a Naturno dalla tarda antichità alla fatidica epidemia di tifo del XVII secolo.

St. Proculus Church

The outwardly inconspicuous St. Proculus Church hides early Carolingian art treasures dating from about 1,300 years ago. Apart from their age, their artistic value is equally noteworthy. Frescoes include the renowned “Swinger”, Angels, ornamental Celtic bands, a herd of cattle and the onlookers. Next to these frescoes are gothic paintings. For those interested in delving further into its history, there’s the Proculus Museum just opposite. Archaeological relics depict human activity in the area of Naturno/Naturno, from late Antiquity to the devastating Typhus Epidemic of the 17th Century.

Silenzio, per favore!
Quiet, please!

02



NEL 1084, VICINO A GRENOBLE, BRUNO DI COLONIA FONDÒ IL FAMOSO ORDINE CERTOSINO. DA ALLORA, SOLO 272 MONASTERI CERTOSINI SONO STATI EDIFICATI IN TUTTO IL MONDO E UNO DI QUESTI SI TROVA IN VAL SENALES. SE NON È QUESTO UN MOTIVO PER FARVI VISITA...

Dopo 20 minuti di viaggio, metto le chiavi della macchina nella tasca della giacca e do un'altra occhiata al mio cellulare. Il segnale è scarso: una tacca, due tacche e viceversa. Alzo le spalle: meno prende il telefono, più libera è la mente. Un autobus aspetta alla fermata, nessuno scende, nessuno sale. Scivolo attraverso una porta e mi ritrovo nella piazza del villaggio. Non c'è un'anima in vista, e il silenzio che si è impossessato di molti centri nei giorni della pandemia dà probabilmente un'idea di come doveva essere tranquillo l'Allerengelberg secoli fa. Senza accorgersene, a Certosa ci si trova nel cuore del complesso monastico. Passo davanti a un gruppo di figure impressionanti, che dominano la piazza del villaggio: una processione oscura di monaci, uno dei quali guarda direttamente l'osservatore, portando in mano la scritta "Memento mori" – ricordati che devi morire. Una brezza spazza la piazza, anch'essa silenziosa.

Entro nel chiostro e mi sento come se fossi fuori dal tempo: non ci vuole molta immaginazione per figurarsi i monaci in bianche vesti camminare sotto il porticato. La quotidianità dei fratelli era strettamente regolata e il silenzio era fondamentale. Parlare era permesso solo per la preghiera e la messa – e per offrire consolazione ai moribondi. Anche se i monaci formavano una comunità, ognuno viveva in solitudine: appartati in piccole case, le cosiddette "celle", ognuno si dedicava alla preghiera, allo studio e a un mestiere. Anche i magri pasti, sempre senza carne, venivano consumati in isolamento.

FOUNDED BY BRUNO OF COLOGNE IN 1084, THE CARTHUSIAN ORDER HAS ITS ORIGINS IN THE CHARTREUSE MOUNTAINS NEAR GRENOBLE IN FRANCE. IN ITS HEYDAY, THE CARTHUSIAN ORDER EXTENDED TO 272 MONASTERIES WORLDWIDE, INCLUDING ONE IN SOUTH TYROL. WHICH, BY THE WAY, IS ANOTHER GOOD REASON TO VISIT THE SCHNALSTAL VALLEY.

After the 20-minute drive to Karthaus, I stopped the car to take another look at my cell phone. The signal strength indicator oscillated between one and two bars, before I decided that weak cell phone reception mightn't be such a bad thing after all. A bus idled at the lonely Karthaus station; its engine running. Nobody got off, and no one was getting on. Passing through a gateway I found myself in the village square. Not a soul in sight. The quietude that descended over so many Alpine villages at the height of the pandemic might be comparable with the silence that reigned over Allerengelberg hundreds of years ago. Before I knew it I suddenly found myself in the middle of the monastery complex in Karthaus. Passing a cluster of statues in the village square representing a line of tenebrous monks – I noticed one staring straight at me. In his hands, a scroll bore the harsh admonishment: Memento mori (remember you're going to die!). A gentle breeze blew across the square as if in silent testimony.

Edging further into the cloister, I felt as if I'd stepped out of a time-machine. It isn't hard to imagine the white-robed friars pacing up and down under these arches centuries ago. Their spartan regime demanded absolute silence. Speech was only permitted at mass and during prayer time. A few words of comfort when confronted with death. Though the monks formed a community, they lived isolated lives in small cottages known as "cells". Each friar was completely absorbed in prayer, study, and a craft. Meals were spartan, devoid of meat, and consumed in isolation.



Le celle dove i monaci una volta sprofondavano nella contemplazione sono ora appartamenti. Su un gradino c'è un pacchetto di un noto shop online, su un'altra porta è appesa una ghirlanda decorativa. Guardo a sinistra attraverso le finestre ad arco, nel cortile interno del chiostro, che ora è un prato e un tempo serviva come cimitero del monastero.

Sulla via del ritorno, verso la piazza del villaggio, un gruppo di bambini si aggira nella parte diroccata del chiostro alla ricerca di un gatto. Uno di loro arriva correndo con un bastone in mano, che imbraccia come un fucile. Strizza un occhio e mira a qualcosa, il bastone trema come l'ago di una bussola. Una donna si sporge dalla finestra. Poi di nuovo silenzio.

The cells where the monks once prayed and contemplated their existence are now living quarters. On some steps, I saw a parcel bearing the logo of a famous e-commerce company, a decorative wreath hung on another door. Looking through the arched window on my left, I peered into the inner courtyard that was once the cemetery. Now that the grass has been left to grow, the plants in the flower-beds provide clues as to which herbs were used in the monastery for medicinal purposes. Pondering all this, I was struck by all the ancient knowledge the monks had accumulated.

On my way back to the square, I noticed a few children wandering around an unkempt corner of the cloister in search of a cat. A boy came running after them, waving a stick, which he brandished like a rifle. Squinting through one eye, he took aim at a random object, his stick quavering like a compass needle. A woman leant out of the window shouting something. Then silence.



La massicce mura del monastero.
The massive walls of the monastery.



I monaci conducevano una vita rigida. Ognuno aveva la sua cella accanto al chiostro, dove viveva in silenzio e dedicava interamente alla preghiera, alla penitenza e alla meditazione.

The monks lived an austere life. Each had his own cell next to the cloister, where he lived in silence and devoted himself entirely to prayer, penance and meditation.



Fu la loro vita eremitica che alla fine condannò i certosini. Mentre i monaci se ne stavano dietro le massicce mura del monastero che ancora oggi racchiudono il villaggio, i contadini dovevano pagare loro le tasse. L'abbazia, a sua volta, non dava nulla in cambio. Il risentimento crebbe. Il clima sociale e politico cambiò, non solo in Val Senales, ma in tutta Europa. Nel 1780 Giuseppe II divenne imperatore d'Austria e iniziò delle riforme di ampia portata. Sotto il suo governo illuminato, i monasteri che non servivano alla società furono rigorosamente aboliti e le proprietà nazionalizzate. Questo segnò anche il destino di Allerengelberg. I monaci ebbero cinque mesi per lasciare la loro "santa fortezza" e gli edifici e i terreni furono venduti a famiglie, agricoltori e artigiani della zona.

Al nostro tempo quasi tutti i monasteri e gli ordini cristiani sono in profonda crisi. Mentre in passato c'erano lunghe liste d'attesa, oggi non ci sono più giovani che desiderano assecondare la loro vocazione. Molti monasteri stanno chiudendo definitivamente e con loro la tradizione spirituale che ha plasmato l'Europa per secoli. In un mondo che sta diventando sempre più rumoroso, i monaci silenziosi stanno vivendo un momento particolarmente difficile: attualmente nel mondo ci sono solo 21 monasteri certosini attivi, compresa la misteriosa casa madre dell'ordine, La Grande Chartreuse, che si trova nelle Alpi francesi.

Ritorno a Certosa: dopo il suo scioglimento, il complesso monastico, una volta chiuso ermeticamente, è stato trasformato nel corso degli anni nell'attuale villaggio. Le celle e altri edifici sono stati convertiti in case, stalle e appartamenti, l'ex navata è ora il salone di una locanda. Dove una volta la gente si allontanava da tutto ciò che era terreno, ora si gode della vita.

Tuttavia, il monastero non rivela ancora alcuni dei suoi segreti: qual è il significato del misterioso rilievo in pietra sul muro dell'ex cucina del monastero, che raffigura un serpente e un uovo? Dove sono spariti i fratelli dopo lo scioglimento del monastero? Di chi è lo scheletro che è stato scoperto di recente, sepolto con bottoni e oggetti di valore insolito? Nulla è dato sapere.

In the end, it was their secluded lives that proved to be their undoing. Even as the Carthusians led a secluded existence behind massive walls, the peasant farmers had to pay tithes to the monastery, receiving nothing in return. Resentment gradually brewed, and meanwhile the social and political climate was changing, not only in the Schnalstal Valley, but throughout Europe. No sooner had he ascended to the Imperial Throne in 1780, Joseph II began initiating far-reaching reforms. Under his form of enlightened rule, monasteries that didn't serve society were forced to close and had their property confiscated. The fate of Allerengelberg was also sealed in this manner. The monks were given five months to leave; their property was sold and reassigned to wealthy families, as well as local peasants and craftsmen.

Most Christian monasteries and monastic orders are today in a deep state of crisis. Whereas in the past, many young men waited patiently to enter the religious orders, this is no longer the case. Several monasteries have shut down completely, bringing Europe's centuries-long spiritual tradition to an end. In an increasingly cacophonous world, the absolute silence so ardently sought by the monks is becoming ever harder to find. Besides the original "Grande Chartreuse" monastery in the French Alps near Grenoble, nowadays just 20 fully-functioning Carthusian monasteries remain.

After Allerengelberg was shut down, the village expanded into today's Karthaus. The monks' living quarters and other buildings were converted into dwellings and stables. The erstwhile church nave is now part of a tavern. In this revered place, where earthly pleasures were once eschewed, people are learning to savour life.

Yet the monastery still holds its secrets. What's the meaning of the mysterious stone wall relief in the former monastery kitchen, depicting a snake and an egg? And where did the friars go after they abandoned their monastery? The identity of the recently discovered skeleton buried with precious buttons and earthy possessions remains unknown. Some things still remain sealed in silence.



GLI EFFETTI DEL SILENZIO

Sei consapevole del livello di rumore che ti circonda? Il rumore del traffico al mattino, le chiacchiere e le telefonate dei colleghi, il rumore della tastiera, il vibrare del cellulare, la musica nel negozio, il gorgoglio della lavastoviglie: ti sembra stressante? Lo è. Il nostro cervello è programmato per analizzare continuamente le informazioni provenienti dall'esterno, così da riconoscere e reagire in tempo a possibili pericoli. Anche quando ascoltiamo in sottofondo una musica rilassante, il nostro cervello è sempre in guardia, la nostra pressione sanguigna è leggermente elevata e la nostra produzione di cortisolo è attiva. La ricerca su ciò che il silenzio fa al nostro cervello, corpo e mente è ancora agli albori, ma già i primi risultati indicano quanto sia importante il silenzio. Alcune aree del cervello, per esempio, si attivano solo quando c'è silenzio intorno a noi. Sono proprio queste aree che, se non ci sono stimoli esterni, ci permettono di guardare dentro di noi, organizzare informazioni, elaborare e immagazzinare contenuti. Ecco perché il famoso "lampo di genio" spesso ci colpisce proprio quando non stiamo pensando consapevolmente al problema. Il silenzio ci permette anche di pensare e lavorare con più concentrazione, ci rende più creativi, il nostro tono muscolare diminuisce e si formano più cellule nella zona dell'ippocampo. Cosa avrebbero detto i certosini di queste scoperte? Probabilmente avrebbero taciuto.

HOW NOISE AFFECTS US

Don't we underestimate the effects of the noises surrounding us in our daily lives? We take for granted the sound of traffic in the morning, phones ringing and chatter of colleagues at work, computer keyboards tapping, mobile phones vibrating, background music in the shops, the noise made by the dishwasher in the evening. How stressful is all this? Very. Our brains are programmed to continuously analyse and identify external information in order to pre-empt potential threats. We stay alert even when serenaded by relaxing background music, and our blood pressure remains slightly elevated, with cortisol levels prone to rise. Research into the effects of noise is still in its infancy, but studies so far conducted already confirm the need for silence. Only when there's silence are certain parts of the brain activated. In the absence of external stimuli, our sensors are inwardly directed: arranging, processing and archiving existing data. Illustrating the common dictum: "a flash of inspiration", something may occur to us when we aren't consciously looking for it. Absence of ambient noise helps relax the muscles, allowing more cells to grow in the hippocampus. The brain is kept focused and creative, promoting clear thinking.

But how would the Carthusians have reacted to these new findings? They'd probably have stayed silent!



03

Una settimana in movimento Activity week

ISOLAMENTO, NIENTE SCUOLA, NIENTE SPORT: GLI ULTIMI MESI NON SONO STATI FACILI, SOPRATTUTTO PER BAMBINI E GIOVANI. ECCO DUNQUE DEGLI OTTIMI MOTIVI PER VENIRE A SFOGARSI A NATURNO!

LOCKDOWNS, NO SCHOOL, NO SPORTS, UGH!: THE LAST FEW MONTHS HAVEN'T BEEN EASY FOR THE KIDS AND YOUNGER PEOPLE. SO, NOW'S THE TIME TO REALLY LET OFF STEAM ... HERE IN NATURNS/NATURNO!



LUNEDÌ: Che sia una calda giornata estiva o un'uggiosa giornata di pioggia, non importa: la piscina Acquavventura di Naturno, con le sue vasche all'aperto e al coperto, i veloci scivoli d'acqua, il canale della corrente, le fontane e l'area giochi, vi aspetta. Inoltre, ci sono anche un bar e un ristorante.

MONDAY: Whether it's hot and sunny ... or wet and dreary outside, in Naturno you can always take a plunge into the indoor and open-air adventure pools, ride the water chute, or water slide, play in the fountains and elsewhere in the aqua-park area of the Naturno Adventure Pool. The pool bar and restaurant are ready to serve refreshments.



MARTEDÌ: Guadagnare rapidamente metri di altitudine con la funivia, prendere d'assalto le cime, dedicarsi alle escursioni nello spettacolare Parco naturale o piuttosto fare una piacevole passeggiata lungo i sentieri delle rogge? L'escursionismo a Naturno è tanto vario quanto il paesaggio stesso.

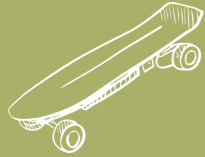
TUESDAY: Quickly ascend up the mountain on a cable car, conquer the summits, hike through the nature reserve, or stroll along the leisurely Waalweg irrigation channel paths. Sounds like a proposition? Hiking in and around Naturno is as varied as the terrain itself!



MERCOLEDÌ: Un incontro davvero speciale! A Naturno e Plaus, durante un'escursione in loro compagnia, è possibile conoscere da vicino i pelosi lama. Sputano? Si possono cavalcare? Da dove provengono? Potrete scoprire tutto questo e molto di più durante una visita guidata.

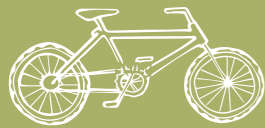
WEDNESDAY: Here's a special encounter! Get close and personal with the exotic long-haired quadrupeds on a llama trek around Naturno and Plaus. Do llamas really spit? Can you ride them? Where do they actually come from? Questions, questions ... find out all this and more on an organised llama trek.

“La noia, qui, non sappiamo cosa sia!”
 “Boredom doesn't feature in our vocabulary here!”



GIOVEDÌ: La noia, qui, non sappiamo cosa sia! A Naturno ci sono diversi parchi giochi dove i bambini possono divertirsi spensierati. Per i più grandi c'è un parco divertimenti con strutture per skate e BMX, un campo da calcio e uno da basket.

THURSDAY: “Boredom” doesn't feature in our vocabulary here! Naturno has several playgrounds where children can let off steam. For the older set, there's a skatepark and BMX facilities, a football pitch and a basketball court to keep everyone entertained.



VENERDÌ: Una piacevole pedalata lungo la pista ciclabile che porta da Resia al Lago di Garda o un'avventurosa discesa del Monte Tramontana in mountain bike? Chi non si sente ancora sicuro delle sue capacità, può allenarsi con le guide della Ötzi Bike Academy nel corso di tecnica MTB.

FRIDAY: Head out on a leisurely ride along the cycle track starting at Reschen/Resia taking you all the way down to Lake Garda. What about an adrenaline-fuelled descent down the Nörderberg mountain on a mountain bike? And if you need to hone your skills down a little, then the experts at the Ötzi Bike Academy will be more than happy to help you brush up your technique on their MTB training course.



SABATO: Lo sapevi che alcuni dei migliori alpinisti del mondo vengono dall'Alto Adige? Se vuoi emularli, puoi provare la via ferrata Knott vicino a Unterstell o la palestra di roccia vicino a Castel Juval. Chissà, lì forse incontrerai Reinhold Messner...

SATURDAY: It's a known fact that some of the world's best mountaineers are from South Tyrol. If you'd like to follow in their tracks, try the "Knott" via ferrata near Unterstell, or attempt the climbing wall near Juval Castle. You might even meet Reinhold Messner there – who knows?



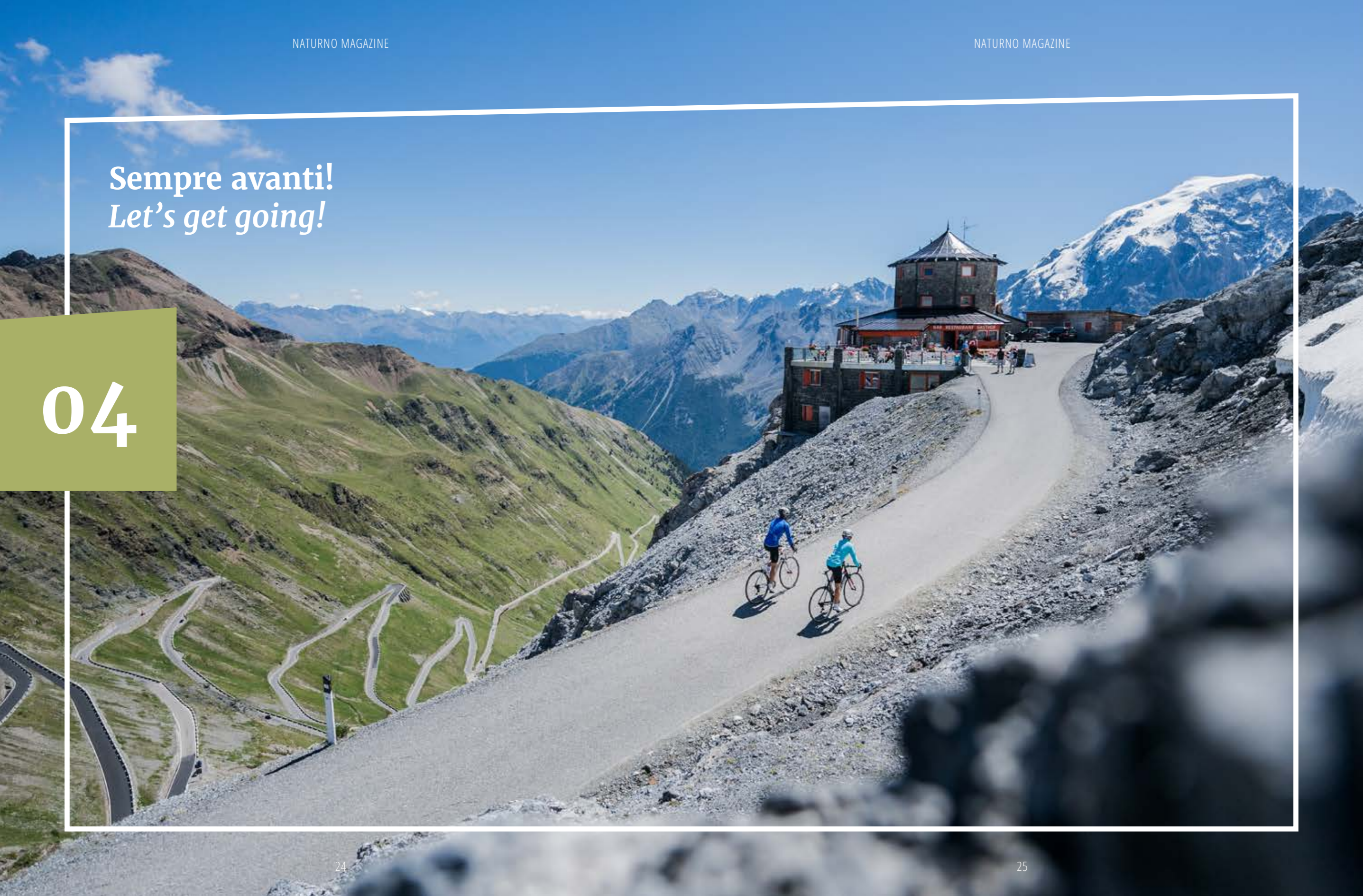
DOMENICA: Giocare a minigolf, dove si sono già svolti i campionati europei! Due percorsi diversi, sotto alberi ombrosi e una magnifica vista sul Monte Sole, garantiscono divertimento e gare emozionanti per grandi e piccini.

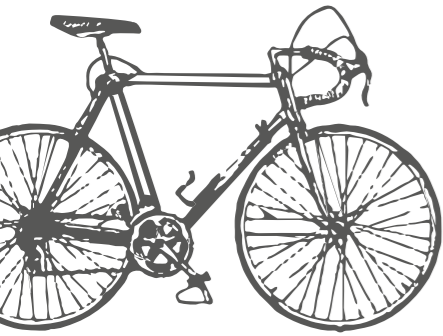
SUNDAY: Enjoy a game of mini-golf, on a course where European championships are staged! In fact, there are two courses, with trees offering shade from the summer sun and magnificent views of the Sonnenberg mountain.



Sempre avanti!
Let's get going!

04





IN ALTO SUI PASSI DI MONTAGNA, TRANQUILLAMENTE LUNGO IL FIUME ADIGE O PER TRAILS VERY FLOW? A NATURNO, GLI AMANTI DELLA BICICLETTA TROVERANNO PROBABILMENTE LA PIÙ VARIA OFFERTA DELL'ALTO ADIGE.

Bici da strada – le eleganti

Telai leggeri, pneumatici stretti, manubri curvi e velocità del fulmine: le bici da strada incantano gli esteti del ciclismo. La zona intorno a Naturno è ideale per i patiti di bici da corsa: la pista ciclabile lungo l'Adige, le rustiche valli laterali o le solitarie strade di montagna vi aspettano. Il clou, tuttavia, sono i numerosi valichi di montagna che circondano Naturno, compreso il re di tutti i passi: il Passo dello Stelvio. La leggendaria strada del passo si snoda per 48 tornanti e non è solo lo sforzo a far salire la frequenza cardiaca, ma anche le magnifiche viste.

Mountain bike – pedalare cool

Mentre l'ombroso Monte Tramontana era un tempo conosciuto solo per le sue rustiche malghe e le escursioni, da alcuni anni una fitta rete di sentieri per mountain bike lo attraversa da Parcines, Naturno e fino a Castelbello. Sebbene Naturno sia una delle più recenti destinazioni per la mountain bike dell'Alto Adige, è stata in grado di posizionarsi in testa a tutte le altre grazie all'offerta diversificata e all'incredibile scenario naturale: downhillers, freeriders, enduro e all-mountain bikers trovano tutti pane per i loro denti.

WHETHER IT'S SCALING THE MOUNTAIN PASSES, RECREATIONAL CYCLING ALONG THE ETSCH RIVER OR RIDING HELTER-SKELTER DOWN THE TRAILS, IN NATURNS/NATURNO YOU'LL FIND THE WIDEST CHOICE OF BICYCLES TO RENT FOR ALL YOUR CYCLING NEEDS IN SOUTH TYROL.

Road bikes – the lightweight choice

Light carbon-fibre frames, narrow tyres, drop handlebars: for lightning-fast cycling! Racing bikes simply captivate road-cycling enthusiasts and nowhere does it get any better than the area around Naturno! Following the cycle track along the Etsch river, passing solitary side valleys and lonely mountain roads, the mountain-passes around Naturno are an experience like no other. The highlight being the Stilfser Joch. The legendary stretch winding its way up the Stelvio Pass crosses no less than 48 hairpin bends! It isn't just the sheer effort that raises your heart rate, but also the breath-taking views!

MTB: Mountain biking – for cool cats

While formerly known for its rustic mountain huts and pleasant hikes, the shady Nörderberg mountain now boasts a closely-integrated network of mountain bike trails, connecting the localities of Partschins/Parcines, Naturno and Kastelbell/Castelbello. Although Naturno is one of the newest MTB hotspots in South Tyrol, it's quickly caught up thanks to the multiple route options and its incredible terrain. The landscape in Naturno captivates downhillers, freeriders, enduro masters and all-round mountain bikers.





E-bike – pedalate di moda

Grazie al motore elettrico di supporto, i tour sono meno faticosi e si possono anche raggiungere destinazioni altrimenti impensabili con la sola forza muscolare. Anche Naturno si è adattata a questa tendenza e pure i sentieri per mountain bike possono essere conquistati con le e-bike. La pista ciclabile della Val Venosta lungo il fiume Adige rimane un classico per questa moderna versione della bici. A proposito: chi pensa che un tour in e-bike non sia una cosa da sportivi si sbaglia! Gli studi hanno dimostrato che, grazie alla e-bike, la volontà di andare in giro regolarmente aumenta. In oltre, il corpo rimane solitamente nella zona aerobica ottimale, cioè non si sforza né troppo né poco.

Pedalando in tutto relax – il classico

Naturno è sinonimo di divertimento – anche in bicicletta! La Val Venosta non è tutta pianeggiante, ma ci sono molti tour in bicicletta piacevoli e variegati attraverso meleti e villaggi pittoreschi, che passano davanti a castelli imponenti, sempre con il panorama mozzafiato delle montagne in vista. Un vero classico per i ciclisti è la pista ciclabile della Val Venosta, che parte dal lago di Resia e costeggia il fiume Adige attraverso la valle. C'è molto da scoprire lungo questo piacevole percorso: il villaggio sommerso nel lago di Resia, il famoso monastero di Monte Maria, il biotopo vicino a Prato allo Stelvio, la città medievale di Glorenza, il villaggio del marmo di Lasa e molto altro.

E-Bikes – the latest trend

Thanks to the electrically-driven motor, cycling on an e-bike requires far less effort – making more distant destinations easy to reach. Needless to say, Naturno has enthusiastically embraced this new trend, opening MTB trails or traditional road-bike routes to the latest e-bikes. The Vinschgau Valley cycle track following the Etsch river is a staple route for e-bikes. Whoever is of the opinion that e-biking isn't a real sport is wide off the mark! Research has shown that e-bikes actually increase the likelihood of more frequent cycling. E-bike cycling also brings the heart rate closer into the ideal aerobic zone, thus optimising heart condition.

Recreational cycling – classic cycling

Naturno is synonymous with outdoor enjoyment – even on a bike! Though the Vinschgau Valley landscape isn't always flat, there are a variety of scenic cycle routes crossing the apple orchards, passing quaint villages, majestic castles – surrounded by spectacular mountains. Running down the valley from the Reschensee lake along the Etsch river, the Vinschgau Valley cycle track is perfect for recreational cycling. Key attractions include the sunken village in Reschensee lake, Marienberg monastery, the Prad/Prato biotope, the medieval town of Glurns/Glorenza, the marble-mining village of Laas/Lasa, and much more. If, after the 80-km-ride from Reschensee lake to Meran/Merano you still have unspent energy, the cycle track continues even further, all the way to Lake Garda.





05

Fatti del male! (ma con gran soddisfazione)
Pushing the limits!

Il 5 settembre 2021, Naturno è finito al centro della scena del trail run professionale. Quelli che sono sopravvissuti alla prima edizione dell' Alpenplus Ötzi Trailrun hanno avuto la meglio sul tracciato, sul caldo e sulla loro pigrizia!

On 5th September, 2021, Naturno was briefly the focus of the Professional Trail Circuit. Those who survived the first edition of the challenging "Alpenplus Ötzi Trail Run" succeeded in beating the odds over the hot weather and their own innermost limits.



L'Alpenplus Ötzi Trailrun Naturno è una corsa di montagna che si snoda su due diversi tracciati: per una lunghezza di 15 km e 1.150 m di dislivello e per 30 km e 2.100 m di dislivello.

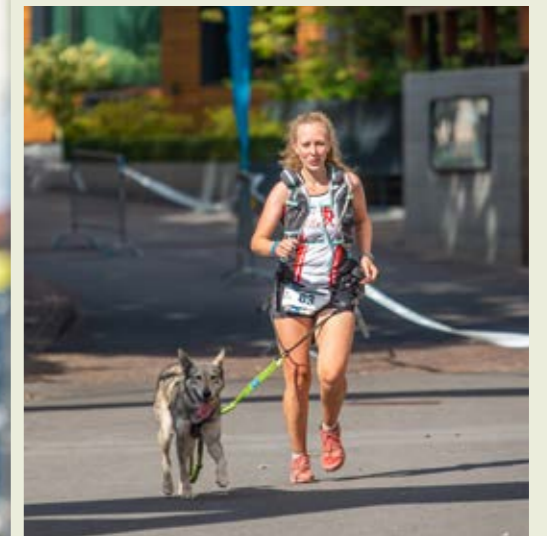
The Naturno Alpenplus Ötzi Trailrun across the mountains covers 15 km (1,150 hm elevation gain) and 30 km (2,100 hm elevation gain).





Al corso di montagna "Alpenplus Ötzi Trailrun", due le distanze sono state percorse: il Naturns Skyrace con 15 km e il Sunny Mountain Trail con 30 km.

The Alpenplus Ötzi Trailrun mountain run is split into 2 routes: the 15 km Naturno Skyrace and the 30 km Sunny Mountain Trail.



Condizioni meteo ideali, atleti fantastici e un'atmosfera eccezionale hanno reso la prima edizione dell'ÖTN una giornata perfetta!

Favourable weather conditions, first-rate athletes and a fantastic atmosphere combined to make this first edition of the ÖTN a perfect event!



06

Come funamboli! A tightrope act

La via ferrata Hoachwool è stata aperta nel 2015, ma non è del tutto nuova: il percorso e l'andamento della via sono in parte basati sul tracciato della storica Schnalswaal, la roggia di Senales. Le rogge erano curate e mantenute dai Waaler, e chi voleva esercitare questa importante professione doveva avere una reputazione impeccabile. La roggia Hoachwool era così pericolosa che, per potervi lavorare, i candidati dovevano soddisfare solo due requisiti: non soffrire di vertigini e avere un passo più che sicuro.



1

Anche Ludwig Gorfer ha queste due qualità. La guida alpina di Senales è stata uno dei principali promotori della via ferrata, ha avuto un ruolo di primo piano nella sua ideazione e l'ha creata.



2

La via ferrata copre un dislivello di 630 metri e il tempo di salita è stimato in 4,5 ore. La seconda metà in particolare è caratterizzata da alcuni ripidi passaggi verticali di grado di difficoltà D. Ovvero: difficile per gli scalatori esperti, tutti gli altri non dovrebbero nemmeno tentare.



3

Though formally opened in 2015, the "Hoachwool" via ferrata wasn't exactly built from scratch. In fact, the "Schnalswaal" irrigation channel predated the Hoachwool trail and its via ferrata, at least in part. The "Waale" canals (as they are known in German), were serviced and maintained by special wardens (known as "Waaler"). Anyone wanting to join their ranks had to have impeccable credentials. For the wardens in charge of the "Hoachwool" section, however, the credentials demanded were quite different. The job was so dangerous that applicants only had to meet two criteria: a good head for heights and absolute surefootedness!

Ludwig Gorfer is fortunate enough to possess both these qualities. This mountain guide from Schnals/Senales was one of the driving forces behind the "Hoachwool" via ferrata, and played a leading role in its realisation.

With an elevation difference of 630 metres, the "Hoachwool" via ferrata takes about 4.5 hours to complete. The second half of the climb is fraught with difficulties: steep vertical passages with a "D" (difficult) rating. That means for experienced climbers, and a no-go area for everyone else!

4

La facilità di accesso alla via ferrata Hoachwool invoglia anche gli scalatori inesperti a provarla. Il risultato: frequenti interventi di salvataggio del Soccorso Alpino di Merano. Le cause più frequenti delle chiamate d'emergenza: esaurimento delle energie e mancanza d'acqua. Oltre alla difficoltà, molti sottovalutano il calore delle vie ferrate esposte a sud-ovest.

Besides the difficulties involved in negotiating the via ferrata itself, the high temperatures on the exposed southwestern face of the cliff are often not anticipated, and most distress calls are due to physical exhaustion and dehydration.

5

Arrampicata all'ombra di Castel Juval: Castel Juval, la casa del famoso alpinista Reinhold Messner, si erge fieramente di fronte all'Hoachwool. Oltre alla sua residenza, il castello ospita anche un museo dedicato al tema del mito della montagna.

Across from the "Hoachwool", Juval Castle is home to world-famous mountaineer Reinhold Messner. Apart from serving as his residence, the castle also houses a museum that is dedicated to the "Myth of the Mountain".



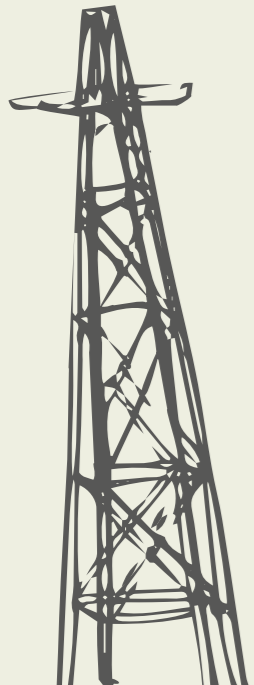
Buone prospettive
Preserving the panoramas

07



NEGLI ULTIMI DECENNI, IL MONTE SOLE DI NATURNO SI È TRASFORMATO DA UNA MONTAGNA INACCESSIBILE IN UNA DELLE PIÙ BELLE AREE ESCURSIONISTICHE DELL'ALTO ADIGE. KONRAD GÖTSCH, CONTADINO DI MONTAGNA E GESTORE DELLA FUNIVIA UNTERSTELL, HA CONTRIBUITO SIGNIFICATIVAMENTE A CIÒ.

Naturno deve infatti al suo impegno e alla sua visione un'altra apprezzata attrazione: la piattaforma panoramica inaugurata nel 2015, che Konrad ha sviluppato e realizzato in collaborazione con il fratello Karl, architetto. Con un peso di nove tonnellate e una lunghezza di 16 metri, la piattaforma trasparente si fonde in modo discreto con la natura aspra del Monte Sole. Poche persone sanno che decenni fa, nel sito dell'attuale piattaforma, si trovava un pilone della funivia su cui Konrad saliva spesso da bambino per godersi il panorama. Con grande dispiacere di Konrad, una notte di nebbia, il pilone venne smantellato. Con la sua piattaforma, anni dopo, egli ha semplicemente ricostruito il suo punto di osservazione preferito. Ha realizzato così un sogno a lungo desiderato e offerto a tutti una vista indimenticabile sulla regione.

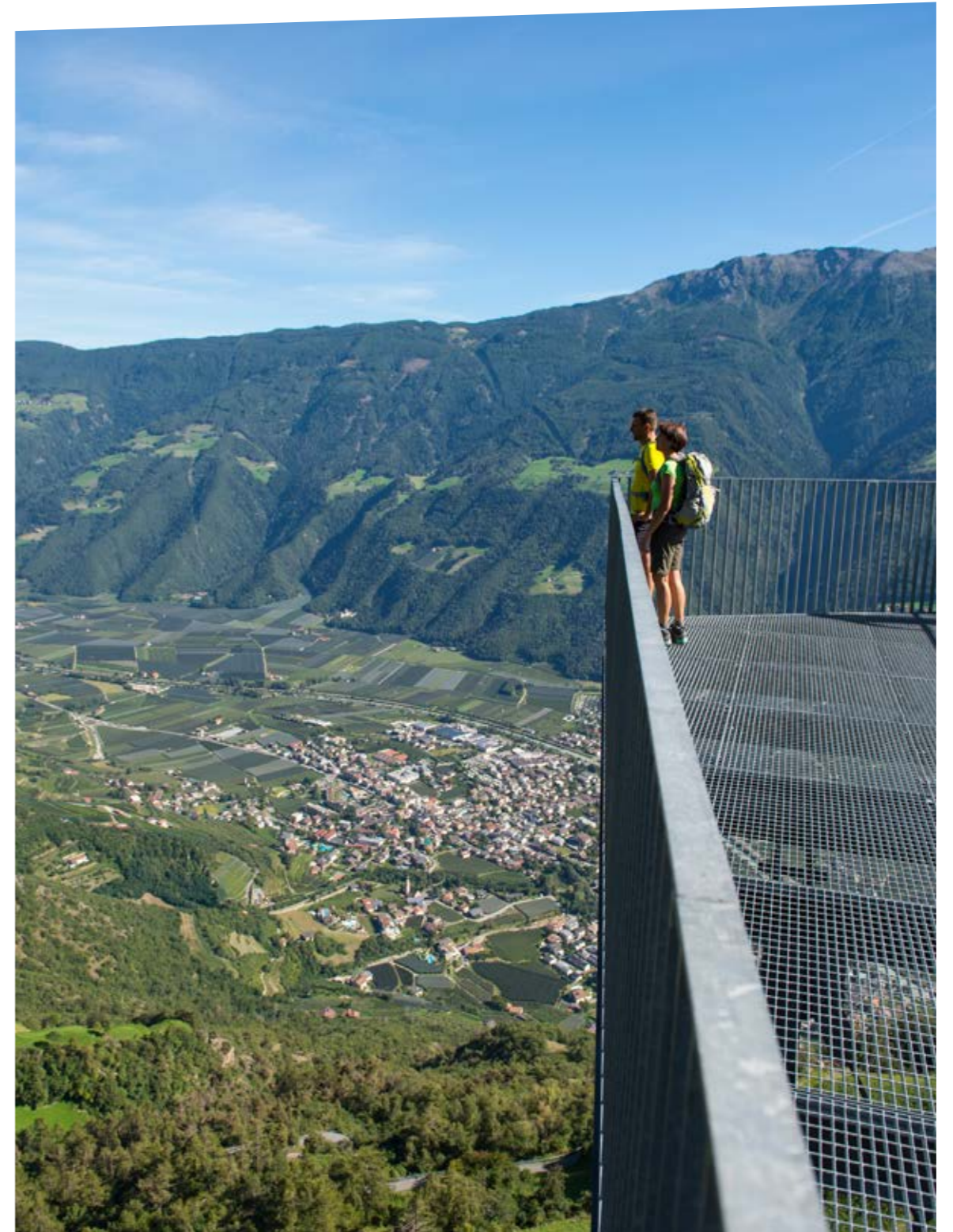


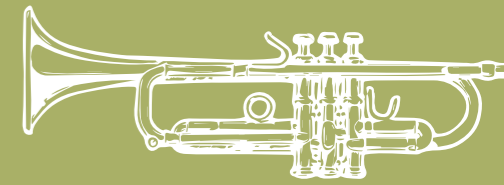
“Con un peso di nove tonnellate e una lunghezza di 16 metri, la piattaforma trasparente si fonde in modo discreto con la natura aspra del Monte Sole.”

“At a length of 16 m and weighing 9 tons, the steel grillwork platform blends perfectly into the surrounding terrain.”

THAT THE ONCE INDOMITABLE SONNENBERG MOUNTAIN IN NATURNS/NATURNO HAS IN RECENT DECADES BECOME ONE OF THE MOST BEAUTIFUL HIKING AREAS IN SOUTH TYROL, IS LARGE PART DUE TO KONRAD GÖTSCH. A LOCAL MOUNTAIN FARMER WHO ALSO HAPPENS TO BE THE CUSTODIAN OF THE UNTERSTELL CABLEWAY, HE PLAYED A LEADING ROLE IN ITS CREATION.

The spectacular viewing platform was also the result of Götsch's lifelong vision. Inaugurated in 2015, this scenic lookout-point was built with the help of architect, Karl Götsch, who is also Konrad's brother. At a length of 16 m and weighing 9 tons, the steel grillwork platform blends perfectly into the surrounding terrain. On the same site as the new platform, once stood a basic cableway trestle which, as a young boy, Konrad often climbed to admire the unobstructed view. He was dismayed one day to discover that the trestle had been dismantled, and many years were to pass before he decided to build his own viewing platform. In fulfilling his life-long dream, Konrad thus shared his love for the magnificent panoramas with others.





Nel 2020 è stato inaugurato il “fratello minore” della piattaforma, il Balcone della musica. Questa attrazione si trova a pochi minuti a piedi a ovest di Unterstell e assicura una vista impressionante sulla Val Venosta e su Castel Juval. Grazie alla sua speciale acustica, il Balcone della musica è anche usato dalla banda musicale di Naturno per registrazioni speciali. Durante i momenti più bui della pandemia, quando la musica in Europa taceva, la banda ha spostato i suoi concerti su internet e usato i dintorni di Naturno come sala da concerto: piccoli ensemble hanno suonato sui pascoli alpini, lungo sentieri escursionistici, in fattorie e in alberghi, su prati e castelli.



Completed in 2020, a smaller viewing platform lies not far from Unterstell overlooking the Vinschgau Valley and Juval Castle. Thanks to its excellent acoustics, it was dubbed the “Music Balcony”, and has been used by the Naturno Traditional Music Ensemble for special outdoor recordings. At the height of the pandemic, when live concerts in Europe had all but ceased, performances from this wonderful outdoor concert venue were transmitted via the internet. Since then, other bands and musical ensembles have also started performing outdoors: on high Alpine pastures and hiking trails, on farms and meadows – as well as in the grounds of castles and hotels.

08

Fuoco e acqua
Fire & water



I CONTADINI DI NATURNO SI DIFENDONO DALLE NOTTI GELIDE CON FUOCO E ACQUA. UN PICCOLO APPROFONDIMENTO SU COSA FANNO I NOSTRI CONTADINI DI NOTTE E SULLA INVOLONTARIA MA FELICE INVENZIONE DI UN CONTADINO UBRIACO

Primi giorni di aprile, ore 6.30 del mattino. Esco dalla porta con il cane per la mia passeggiata mattutina e tremo per il freddo. Il gelo pervade i prati. Le gelate delle notti di primavera sono famigerate: in questo periodo le temperature notturne a volte scendono molto al di sotto della soglia degli 0 °C. Nella valle, a perdita d'occhio, gli irrigatori antigelo stanno facendo il loro lavoro: un metodo che i contadini usano per cercare di proteggere gli alberi da frutta e i fiori dal freddo pungente. Se i delicati fiori fossero lasciati al freddo, si "brucerebbero" e morirebbero, portando a massicci danni e perdite di raccolto.

Molti agricoltori hanno ancora sul groppone gli effetti della notte del 21 aprile 2017. Per tre notti il gelo ha attraversato prepotentemente la provincia, raggiungendo il suo apice il 21 aprile. Nelle zone in cui l'irrigazione antigelo non era possibile, la percentuale di perdita del raccolto ha raggiunto il 100%.



BOTH THESE ELEMENTS ARE ESSENTIAL TO THE FARMERS OF NATURNS/NATURNO, IN HELPING TO PROTECT THEIR CROPS FROM THE FROSTY NIGHT TEMPERATURES. THIS IS HOW IT CAME ABOUT ... AND HOW A DRUNKEN FARMER HAD SOMETHING TO DO WITH IT.

Early April: 6:30 am. As the farmer takes his dog outside into the bracing cold for an early morning walk, the meadows are still covered in frost. Spring nights in these mountain valleys can be icy, with night temperatures dipping well below the 0° C level. As far as the eye can see, the anti-frost sprinklers are already at work, constantly spinning as they spray water over fruit trees to help protect them from the icy temperatures. Without these sprinklers the sensitive trees and blossoms would "burn" in the cold, leading in turn to massive crop failure and disastrous financial losses.

The memory of the calamitous weather event in the days leading up to the 21st April, 2017 is still fresh in the minds of the farmers. For three consecutive nights, the region was blanketed under heavy ice, with temperatures dropping to their lowest on 21st April. In places where frost protection measures didn't exist, there were 100% crop losses.



Quando un'altra ondata di freddo è all'orizzonte, sul fare della sera i contadini studiano i bollettini meteo e le previsioni di temperatura, riuscendo a stimare se la notte imminente sarà gelida o meno.

Una fitta rete di 119 stazioni meteorologiche fornisce costantemente agli agricoltori cifre aggiornate e dati di misurazione di temperatura, umidità e direzione del vento. Se le temperature si avvicinano a valori pericolosi (-5 °C durante la prima fase della vegetazione e 0 °C durante la fioritura), viene dato l'allarme gelo: a volte a mezzanotte, a volte alle 04.00 del mattino.

Ahead of a cold front, farmers study the weather reports and forecast temperatures, and prepare themselves for freezing overnight conditions.

A closely-integrated network of 119 weather stations provides farmers with real-time data, enabling them to forecast temperatures, humidity levels and wind direction. During the early stages of vegetation, temperatures can fall as low as -5°C, rising to 0°C during flowering. When temperatures fall below the threshold, an alarm is sounded – around midnight, or at 4:00 am in the morning.

“Se le temperature si avvicinano a valori pericolosi, viene dato l'allarme gelo”

“When temperatures fall below the threshold, an alarm is sounded”



Si accendono i trattori o i motori utilizzati per far funzionare i singoli sistemi di pompaggio, mentre l'acqua freatica viene pompata e distribuita uniformemente sugli alberi e sui fiori attraverso i sistemi di irrigazione circolare. Sulle piante si forma un sottile strato di ghiaccio.

L'irrigazione antigelo viene spenta non appena le temperature del mattino si spostano costantemente al di sopra di 0°C e l'acqua si riversa nella falda. Un piacevole effetto collaterale dell'irrigazione antigelo: quando i raggi del sole colpiscono i meli "ghiacciati", tutta la valle brilla e risplende come uscita da una fiaba. Dove l'irrigazione antigelo non è possibile perché l'acqua non può essere pompata (per esempio sui pendii), gli agricoltori cercano di salvarsi dalle notti gelide con le cosiddette "candele". Piccoli fuochi vengono accesi a intervalli regolari tra i filari, riscaldando così l'aria di quei due o tre gradi necessari. Anche il fumo crea turbolenze e porta calore all'aria.

As soon as the alarm is sounded, the anti-frost sprinklers are immediately activated. Pumps driven by tractors or power generators extract groundwater, which is sprayed on trees and flowers using a rotary sprinkler system. As the water freezes a thin layer of ice forms on the surface of the plants, paradoxically generating heat (crystallization effect), which helps to protect the crops from frost burn.

If the fruit trees are too far from the water table (i.e. on the slopes) then frost irrigation cannot be used. Farmers have to do something else. Deploying the age-old "candle" technique used in ancient Roman times, it was adopted centuries later in the wine-growing areas in South Tyrol, and it has also proved useful in apple farming. Small fires are laid at regular intervals in the orchard between the rows to warm up the surrounding air, with smoke also producing air turbulence to prevent frost burn.



L'Alto Adige è stato un pioniere nel campo dell'irrigazione antigelo: nel 1949, un contadino di Terlano costruì il primo impianto di questo tipo usando vecchi tubi e materiale bellico. Messo in funzione nel 1950, fu successivamente preso a modello. Ma non saremmo in Alto Adige se non ci fosse una leggenda sull'invenzione di questo particolare sistema. Una sera un contadino se ne stava andando a spegnere l'impianto di irrigazione del suo campo. Sulla strada, però, incontrò alcuni amici e fu invitato a bere un bicchiere di vino. I brindisi non si limitarono ad uno e il contadino passò la notte a fare baldoria nella locanda. Nel frattempo, la temperatura si fece gelida e, tornando finalmente verso casa, il contadino fu sorpreso nel notare che dai suoi meli pendevano lunghi ghiaccioli. Solo al momento della raccolta si accorse che, come al solito, i suoi alberi portavano molte mele, mentre quelli degli altri erano quasi spogli. Gli venne in mente che quella faticosa notte di gelo aveva probabilmente fatto la differenza. Nacque così l'irrigazione antigelo.



This being South Tyrol, there's also a folkloristic explanation about the origins of anti-frost spraying. One evening a farmer set out into the fields to turn off the sprinkler system on his farm. On the way there, he bumped into some friends who persuaded him to join them for a few drinks. Naturally, it didn't end there, and the inebriated friends spent the rest of the night carousing at the local tavern. Meanwhile, outside temperatures had dropped below zero and, as he made his way home in the early hours, the farmer realised that icicles had formed on his apple trees. Only several months later (at harvest-time) did it dawn on him that while his trees had yielded the same number of apples as always, his neighbours had poor harvests. He later concluded that his drunken negligence on that fateful frosty night had made the all-important difference, and thus the idea of the anti-frost sprinkler was born.

09

Andare per laghi in Val Venosta
Mountain lakes in the Venosta valley



I LAGHI DI MONTAGNA QUI DESCRITTI SONO UN GIOIELLO DI TRANQUILLITÀ E OASI DI NATURA INCONTAMINATA.

MOUNTAIN LAKES DESCRIBED HERE ARE A GEM OF TRANQUILLITY AND OASES OF UNTOUCHED NATURE.



LAGHI DEL COVOLO / LAKES KOFELRASTER

Punto più alto / highest point: 2400 m
Punto di partenza: Parcheggio „Freiberger Säge“ (Castelbello), sentiero n° 7, n° 9A, n° 6, laghi di Covolo, sentiero n° 3, malga Latschiniger Alm, parcheggio „Freiberger Säge“.

Start: car park „Freiberger Säge“ (Castelbello), path n° 7, n° 9A, n° 6, lakes Kofelraster, path n° 3, mountain hut Latschiniger Alm, car park „Freiberger Säge“.

Lunghezza / length: 10 km
Durata / duration: ca. 4,5 h
Dislivello / difference in height: 960 m



LAGHI PLOMBODEN / LAKES PLOMBODEN

Punto più alto / highest point: 2500 m
Punto di partenza: Parcheggio „Schartegg“ (Ciardes), sentiero n° 4, malga Tablander Alm, n° 5, n° 18, malga Zirmtal Alm, n° 18 A, malga Altalm, n° 18 A, parcheggio „Schartegg“.

Start: car park „Schartegg“ (Ciardes), path n° 4, mountain hut Tablander Alm, n° 5, n° 18, mountain hut Zirmtal Alm, n° 18 A, mountain hut Altalm, car park „Schartegg“.

Lunghezza / length: 3,5 km
Durata / duration: 5,5 h
Dislivello / difference in height: 1160 m



LAGO DI TARRES / LAKE OF TARRES

Punto più alto / highest point: 1840 m
Punto di partenza: parcheggio stazione a valle malga di Tarres, sentiero n° 9, malga di Tarres, sentiero segnato fino al parcheggio.
Start: car park next the valley station of the chairlift, path n° 9, mountain hut Tarscher Alm, marked path to the car park.
Lunghezza / length: 9,2 km
Durata / duration: 3,5 h
Dislivello / difference in height: 830 m



LAGO ZIRMTAL / LAKE ZIRMTAL

Punto più alto / highest point: 2110 m
Punto di partenza: parcheggio „Schartegg“ (Ciardes), sentiero n° 18 A, malga Tomberger Alm, n° 18 A, lago Zirmtal e malga Zirmtal, n° 18, n° 9, parcheggio „Schartegg“.

Start: car park „Schartegg“ (Ciardes), path n° 18 A, mountain hut Tomberger Alm, n° 18 A, lake Zirmtal e mountain hut Zirmtal, n° 18, n° 9, car park „Schartegg“

Lunghezza / length: 7,5 km
Durata / duration: 3,5 h
Dislivello / difference in height: 670 m



LAGO ARTIFICIALE ZUFRIITT / ARTIFICIAL LAKE ZUFRIITT

Punto più alto / highest point: 1850 m
Punto di partenza: Val Martello, trattoria „Zum See“, percorso circolare del lago.
Start: Martelltal valley, restaurant „Zum See“, path round the lake Zufritt.
Lunghezza / length: 7 km
Durata / duration: 2 h
Dislivello / difference in height: 100 m



LAGHI FLIM / LAKES FLIM

Punto più alto / highest point: 2370 m

Punto di partenza: parcheggio a Ennewasser (Val Martello), sentiero n° 2 A, n° 18, laghi Flim, n° 18, n° 4, malga Soy Alm, parcheggio Hölderle, n° 36 fino al parcheggio.

Start: car park in Ennewasser (Martelltal valley), path n° 2 A, n° 18, lakes Flim, n° 18, n° 4, mountain hut Soy Alm, car park Hölderle, n° 36 to the car park.

Lunghezza / length: 15 km

Durata / duration: 6,5 h

Dislivello / difference in height: 1600 m



LAGO ARTIFICIALE VERNAGO / ARTIFICIAL LAKE VERNAGO

Punto più alto / highest point: 1700 m

Punto di partenza: parcheggio Vernago, diga, sentiero „Seerundweg“=sentiero circolare del lago, parcheggio Vernago.

Start: car park Vernago, dam, path „Seerundweg“, car park.

Lunghezza / length: 6,7 km

Durata / duration: 2 h

Dislivello / difference in height: 200 m



LAGO FINAIL / LAKE FINAIL

Punto più alto / highest point: 2709 m

Punto di partenza: stazione a monte della funivia ghiacciaio della Val Senales, sentiero n° 3, lago Finail, n° 3, n° 7, stazione a valle della funivia ghiacciaio.

Start: mountain station of the cablecar to the glacier in Val Senales, path n° 3, lake Finail, n° 3, n° 7, valley station of the cablecar.

Lunghezza / length: 10 km

Durata / duration: 4 h

Disliv. salita / Diff. in height uphill: 260 hm

Disliv. discesa / Diff. in height downhill: 1440 m



Un tuffo nel freddo lago di montagna è adatto solo per i più coraggiosi.

A dive into the cold mountain lake is only suitable for the bravest.



LAGO SAXALB / LAKE SAXALB

Punto più alto / highest point: 2500 hm

Punto di partenza: parcheggio Certosa, sentiero n° 23, malga Klosteralm, lago Saxalb, n° 23, parcheggio Certosa.

Start: car park Certosa, path n° 23, mountain hut Klosteralm, lake Saxalb, n° 23, car park Certosa.

Lunghezza / length: 10 km

Durata / duration: 5,5 h

Dislivello / difference in height: 1060 m



LAGHI DI SOPRANES / SPRONSER SEEN LAKES

Punto più alto / highest point: 2200

Punto di partenza: Funivia Alta Muta (Tirolo), stazione a monte, sentiero n° 22, Mutkopf, n° 22, malga Oberkaser, laghi di Sopranes, n° 7, rifugio Hochganghaus, n° 24, funivia Alta Muta.

Start: Cable car Alta Muta (Tirolo), mountain station, path n° 22, Mutkopf, mountain hut Oberkaser, Spronser Seen lakes, n° 7, mountain hut Hochganghaus, n° 24, cabla car Alta Muta

Lunghezza / length: 17 km

Durata / duration: 7 h

Dislivello / difference in height: 1140 m

Fidati del tuo gusto!
Relying on his taste buds!

10





Simon Staffler

Il sommelier e giornalista enologico Simon Staffler, classe 1988, svolge quello che si potrebbe definire un lavoro da sogno: come corrispondente di Falstaff per l'Italia, viaggia per lo Stivale da una cantina all'altra, assaggiando e valutandone i vini.

Born in 1988, wine-writer/sommelier, Simon Staffler, has what's referred to as a "dream job". As the Falstaff wine and lifestyle magazine correspondent for Italy Staffler regularly visits one Italian winery after the other, appraising their wines.

Simon, tu passi la maggior parte dell'anno girando per le diverse aree vinicole italiane. Per cosa si distingue la regione vinicola dell'Alto Adige nella nazione vinicola dell'Italia?

In questo momento, il vino altoatesino è considerato incredibilmente sexy a Roma, Firenze e Milano. Due sono le cause di questo fenomeno: l'altissima qualità dei nostri vini e il marketing mirato e ingegnoso dei distributori. L'insieme di questi due fattori è una bomba che fa esplodere ogni porta blindata. A questo si aggiunge l'unità e la coesione dei viticoltori altoatesini, atteggiamento eminentemente pragmatico. Bisogna tener presente che l'Alto Adige è una regione vinicola molto piccola e andare da soli non porterebbe da nessuna parte.

Since you spend most of the year visiting Italian winegrowing regions, what do you think makes South Tyrolean wine stand out in this wine-savvy country?

At the moment, South Tyrol wine is considered incredibly sexy in Rome, Florence and Milan. There are two factors involved: the very high quality of the wines ... and the focused, targeted marketing of the distributors. Combined, these two factors are like dynamite that knock down any barriers. Add to that the unity and cohesion of South Tyrolean winemakers (which, of course, is real) and you have an unstoppable force. But let's not forget that, as a wine-growing region, South Tyrol is vanishingly small and continuing to go it alone might end up in oblivion.

Da nicchia per pochi, negli ultimi anni la Bassa Val Venosta si è affermata come celebrata regione vinicola altoatesina. Ciò ti ha sorpreso o te lo aspettavi?

La Val Venosta beneficia sicuramente di due professionisti come Franz Pratzner della tenuta Falkenstein e Martin Aurich della tenuta Unterortl, che per primi, con i loro vini, hanno dato popolarità alla valle. Molti cittadini di Naturno non ne sono consapevoli e per loro Franz Pratzner è l'enologo o un conoscente, ma la scena vinicola milanese lo adora come una piccola star! Tornando alla Val Venosta: è una regione vinicola giovane, che ha sicuramente un potenziale. Il problema, per come la vedo io, è che devi produrre una certa quantità di vino per ottenere attenzione. Nella Val Venosta le superfici che possono essere vitate sono però molto limitate a causa della conformazione del territorio. Gli agricoltori e i viticoltori sono persone pratiche, che ci pensano due volte prima di coltivare qualcosa su un pendio ripido.

Cosa rende la Val Venosta una regione vinicola così speciale? Come la descriveresti a qualcuno che non l'ha mai visitata?

È sicuramente una zona di coltivazione molto impegnativa, che richiede grande abilità a causa di pendii ripidi, aridità, particolare esposizione al vento e condizioni del suolo, per citare solo alcuni fattori avversi. Le parcelle dei vigneti sono molto piccole, non sono grandi aree di coltivazione contigue come in altre zone. In un ambiente del genere, fai vino solo per passione e convinzione, altrimenti non ti ci metti neppure. Naturalmente, ciò che vale per altre zone viticole dell'Alto Adige vale anche per la Val Venosta: i fenomeni meteorologici estremi e le grandinate sono diventati più frequenti negli ultimi anni e rendono il lavoro ancora più difficile.



In recent years, Vinschgau Valley wine production has developed from a local South Tyrolean phenomenon to an authentic wine-producing sub-region in its own right. Does that come as a surprise or was it already on the cards?

Vinschgau Valley's success is largely due to its two heavyweight players: Franz Pratzner (Falkenstein Winery) and Martin Aurich (Unterortl Winery). It's mostly thanks to this pair that the Lower Vinschgau Valley has been catapulted onto the wine map with their top-notch wines. Funnily enough, many locals aren't even aware of this. To them, Franz Pratzner is just a local winemaker, or someone they've only heard of. But in Milan, he's considered a rising star! The Vinschgau Valley is a young wine-producing area with a lot of potential. As far as I'm concerned, the main problem is that a critical volume of wine produced needs to be reached for this sub-region to gain credibility as a serious winegrowing region. But due to its particular topography, the Vinschgau Valley has limited scope for expanding its existing viticultural areas. Since wine-farmers and winemakers are practical types, they'll think twice before planting vines on steep slopes!

What is it about the Vinschgau Valley as a wine region that makes it stand out? How would you describe it to someone who's never been here before?

Growing vines here is very challenging and requires a lot of skill: there are the steep slopes, a dry climate, unusual wind conditions and different soil types to contend with. These are just some of the adverse factors. The vineyards are also very small in size and there aren't any large contiguous cultivation areas that you'll find in other winegrowing areas. In such a situation, winemaking is derived from pure passion and conviction, otherwise you wouldn't even attempt it. Obviously, some of the other factors affecting other wine-growing areas in South Tyrol also applies to the Vinschgau Valley. For example, extreme weather events including hailstorms have been on the increase in recent years – further complicating the work of the winegrowers.





Si dice che gli abitanti della Val Venosta siano pensatori originali e spiriti liberi. Si può dire lo stesso dei viticoltori?

I venostani sono certamente una razza speciale, sono testardi e amano fare le cose a modo loro. Il solo fatto che i pionieri del Riesling italiano provengano dalla Val Venosta la dice lunga. Ciò che colpisce in Val Venosta è anche la quota relativamente grande occupata dalle nuove varietà PiWi resistenti ai funghi. Questo è forse anche dovuto al fatto che la viticoltura locale si sta espandendo in altezza e queste nuove varietà ben si adattano. Inoltre, le varietà PiWi richiedono pochi o nessun trattamento chimico. La vinificazione dei vini PiWi, tuttavia, è abbastanza complicata, poiché hanno uno spettro aromatico estremamente ampio e quasi nessun valore di riconoscimento. Questo significa che tre bottiglie di Solaris di tre cantine diverse possono avere tre personalità completamente diverse. Questo ambito ci riserverà senz'altro interessanti sorprese.

The inhabitants of the Vinschgau Valley are known as lateral thinkers and free spirits.

How would you describe winegrowers in the Vinschgau Valley?

The people of Vinschgau Valley are certainly very headstrong – who like doing things their own way. The very fact that the Riesling pioneers in Italy all come from Vinschgau speaks volumes. What's also special about the Vinschgau Valley vines is their high percentage of new fungus-resistant PiWi varieties. This is may be due to the fact that viticulture is on the rise here, and these new varieties are capable of defending themselves against the fungi. Also, PiWi varieties require few or no chemical inputs. However, vinification of PiWi grapes is quite complicated, due to their broad spectrum of flavours and absence of distinguishing features. For example, if you take 3 bottles of Solaris from different wineries, each would taste completely different from the other. I think this is where things are going to get more interesting in future.

A proposito di vini PiWi. Anche nel mondo del vino spuntano tendenze sempre nuove: biodinamico, vino naturale, vini vegani. Che ne pensi? I viticoltori cavalcano le mode o offrono tali prodotti per convinzione?

C'è questo e quello. Alcuni cavalcano le mode e ad altri non interessano affatto. L'agricoltura biodinamica e biologica sono forse un caso a parte, ma alla fine il vino deve essere buono. Se sul retro della bottiglia c'è scritto "biologico" ma il vino non è bevibile, questo non fa la felicità né del consumatore né del viticoltore. Personalmente, la biodinamica mi interessa molto ed è interessante anche vedere come alcuni viticoltori lavorino biodinamicamente, ma senza parlarne, perché per loro l'attenzione è principalmente sul buon vino. Al contrario, ci sono alcuni che usano la biodinamica come uno specchietto per le allodole. Ciò che possiamo generalmente dire del mondo del vino è che stiamo assistendo ad un ritorno alla regionalità e alla naturalezza.

Quali tre bottiglie altoatesine non dovrebbero mancare nella mia cantina?

Voglio citare tre giovani cantine emergenti: le tenute Abraham, Bergmannhof e Pitzner.

E la tua preferita tra quelle della Val Venosta?

La tenuta Falkenstein. Franz è un super produttore di vino, Magdalena una degna erede con idee fresche e i loro vini sono eccellenti. Non solo con le ammiraglie Riesling, Sauvignon o Pinot Bianco, ma anche con il Pinot Nero hanno fatto un ottimo lavoro. Nel complesso, la cantina ha subito uno sviluppo interessante ed è sempre rimasta con i piedi per terra nonostante tutti i suoi successi.

While on the subject of PiWi wines, we've seen new trends such as biodynamic, vin naturel, vegan, etc. What's your take? Are winemakers always trying to keep up with new trends, or do they get involved through genuine conviction?

It's a bit of both. Some winemakers follow trends while others take no notice. When it comes to biodynamic or organic wines it's a bit different, but in the end the wine has to be up to par. If the label on the back of the bottle says "organic", and if the wine is undrinkable it behoves neither the consumer nor the winemaker. Personally, I think there's a lot of potential in biodynamic wines. Yet it's hardly discussed, because for most winemakers the focus remains on making good wines. There are also others who use biodynamics as a handle to promote their wines. But in general, what you see is a return to local and traditional winemaking.

When I'm selecting wines for my private use, which three South Tyrolean labels should not be overlooked?

I'd say these young, up-and-coming contenders: Abraham Winery, Bergmannhof Winery and Pitzner Winery.

And what's your favourite wine estate in the Vinschgau Valley?

For me it's Falkenstein Winery. Franz is a super winemaker and Magdalena a worthy successor with lots of fresh ideas. Their wines are really excellent. Not just their flagship wines such as Riesling, Sauvignon and Pinot Blanc, but also their Pinot Noir. A lot has happened there recently. Despite all their interesting developments, this winery has remained rock solid.

“Il solo fatto che i pionieri del Riesling italiano provengano dalla Val Venosta la dice lunga.”

“The very fact that the Riesling pioneers in Italy all come from Vinschgau speaks volumes.”



La passione per la moda

Fashion passion

11



PER UN RAGAZZO CHE DIVORA RIVISTE DI MODA E VUOLE DIVENTARE STILISTA, IL NATURNO NEGLI ANNI '90 NON È PROBABILMENTE IL POSTO MIGLIORE. «SONO STATO DERISO PIUTTOSTO SPESSO PER LE MIE ASPIRAZIONI PROFESSIONALI», DICE DIMITRI PANAGIOTOPOULOS, COSA CHE DÀ ANCORA PIÙ VALORE AL FATTO CHE OGGI SIA ARRIVATO NELL'OLIMPO DELLA MODA CON I SUOI MODELLI.

Padre greco e madre di Naturno, ha studiato alla nota scuola di moda ESMOD di Monaco e Parigi, prima di ottenere un master presso il rinomato Istituto Marangoni di Milano. Terminati gli studi, ha iniziato a lavorare per icone della moda come Jil Sander, Vivienne Westwood e Hugo Boss. Nel 2007 Dimitri è tornato in Alto Adige e ha aperto il suo studio, negozio e showroom nel centro di Merano. Da allora ha presentato le sue creazioni – così potenti, sicure di sé e tuttavia molto femminili – al Mercedes Benz Fashion Week di Berlino, tra gli altri eventi, e vanta tra i suoi clienti star come Karolina Kurkova, Juliette Lewis e Lena Gercke. Anche se ha scelto come base della sua attività Merano, l'ispirazione per i suoi abiti ed accessori viene da molto lontano: i lunghi viaggi in Grecia, Marocco, Oman, India e in vari paesi africani influenzano con forza il suo tratto.



Prima era deriso, oggi le top model come Lena Gercke o Karolina Kurkova indossano la sua moda.

He used to be laughed at for his career aspirations. Today, top models such as Lena Gercke or Karolina Kurkova wear his fashion.

FOR A BOY ENAMOURÉ WITH FASHION MAGAZINES AND DREAMS OF BECOMING A FAMOUS DESIGNER, NATURNS/NATURNO IN THE 1990'S WAS PROBABLY NOT THE MOST OBVIOUS STARTING POINT. YET, THIS IS WHERE IT ALL BEGAN FOR FASHION DESIGNER, DIMITRI PANAGIOTOPOULOS, LONG BEFORE HIS WORK GAINED INTERNATIONAL RECOGNITION. TO HIM, IT'S ALL THE MORE SATISFYING WHEN HE RECALLS THOSE WHO SCOFFED AT HIS EARLY CAREER ASPIRATIONS.

Son of an immigrant Greek father and a Naturno based German mother, he studied at the prestige ESMOD fashion institute in Munich before moving to Paris. He went on to earn a master's degree at the Istituto Marangoni, a renowned fashion school in Milan. Not long after his graduation, he found himself working for big names in the fashion world such as Jil Sander, Vivienne Westwood and Hugo Boss. However, in 2007 Dimitri decided to return to South Tyrol to set up his own fashion business with a studio, showroom and retail store in Meran/Merano. Among other shows, his self-confident, yet feminine women's creations have been paraded at the Mercedes Benz Fashion Week in Berlin. Dimitri's international name-clients include the likes of Karolina Kurkova, Juliette Lewis and Lena Gercke. Despite his decision to base himself in Meran, he also draws inspiration from much further afield, such as on his extended travels through Greece, Morocco, Oman, India and throughout Africa.





PER NATURNO MAGAZINE, DIMITRI HA COMPILATO IL NOSTRO QUESTIONARIO "FUORI I NUMERI!", DANDOCI INFORMAZIONI SU UNA PROFESSIONE E UN SETTORE CHE È MISTERIOSO PER LA MAGGIOR PARTE DI NOI.

DIMITRI AGREED TO FILL OUT THE NATURNS MAGAZINE "NUMBERS, PLEASE!" QUESTIONNAIRE, GIVING US AN INSIGHT INTO A PROFESSION AND WORK ENVIRONMENT THAT SEEMS RATHER INACCESSIBLE TO MOST PEOPLE.

Quanto tempo richiede la creazione di una nuova collezione?

6 mesi

Durante questo periodo ci occupiamo di ricerca, design, studio e scelta dei tessuti, analisi di dettagli quali bottoni e cerniere, prime bozze, realizzazione dei modelli e dei campioni, servizi fotografici, organizzazione del lookbook e delle vendite online. Solo allora i modelli vanno in produzione.

How long does it take to complete a new collection?

6 months

This includes all the research, design, fabric selection based on samples, choice of accessories such as buttons and zippers, drafting mock designs, pattern-making and sample models, shooting campaigns, organizing lookbooks and setting up online sales. Only once all this has been done, can we go into production.

In una scala da 1 a 10: quanto sono complicate le modelle?

2

Contrariamente ai luoghi comuni, le modelle non sono affatto persone complicate. Lavoro solo con modelle professioniste e in passerella l'unica protagonista è la moda! Non ho tempo per lamentele e discussioni. Il lavoro è lavoro: questo vale per tutti, anche per una modella professionista.

On a scale of 1 to 10, how complicated is it working with models?

2

Unlike their stereotypical image, models are actually very straightforward. However, I only work with professionals, and we make sure that fashion always stays in the foreground. There's no time for bitching and arguments! Work is work – and that goes for everyone, including professional models.

Quanti giorni all'anno non pensi al tuo lavoro?

0

Sono una persona creativa e come tale non posso semplicemente spegnere la mia testa. Sono costantemente ispirato da qualcosa o qualcuno.

How many days a year don't you think about your work?

0

As a creative individual, I can't just switch off. I'm constantly inspired by something or someone.



Conta di più la personalità o l'abbigliamento?

50:50

Direi entrambi! Con le mie creazioni cerco di sottolineare e enfatizzare il carattere della persona.

What is more important for you: emphasising character or pushing style?

50:50

I would say both! With my creations I try to bring out the person's character.

In una scala da 1 a 10: quanto bene si vestono gli altoatesini?

3 - 4

Gli altoatesini sono piuttosto tradizionalisti e trovano difficile uscire dalla loro zona di comfort. Una grossa differenza, rispetto a città come Parigi, New York o Londra, sta nel fatto che lì la gente si veste bene anche se sta andando a lavorare in un call center.

On a scale of 1 to 10: how do you rate the overall dress-sense here in South Tyrol?

3 - 4

South Tyroleans tend to be conservative, and find it difficult to get out of their comfort zone. This really contrasts with people in big cities like in Paris, New York or London, where they dress up even if they go to work in a call centre.

In una scala da 1 a 10, quanto ti è mancato viaggiare durante la pandemia?

10

On a scale of 1 to 10, how much did you miss traveling during the Covid-19 pandemic?

10

Quante volte ti è stato detto che non puoi guadagnarti da vivere come stilista?

10+

Mi è stato detto innumerevoli volte, con il risultato di motivarmi ancora di più a raggiungere il successo!

How many times have you been told that you can't make a living as a fashion designer?

10+

I've been told this over and over again, and it's only driven me to become more successful!

In proporzione, quanto le tue origini alpine e mediterranee influenzano la tua moda?

50:50

Direi che il mio background alpino influenza la parte artigianale del mio lavoro, la confezione e la precisione delle mie creazioni. La mia eredità mediterranea, tuttavia, entra in gioco nel design.

Can you measure the comparative impact that your Alpine and Mediterranean roots have had on your work?

50:50

My Alpine heritage inspires my sense of craftsmanship. This includes the manufacturing and precision work that goes into my creations, while my Mediterranean side helps in creative design.

Cosa indossi mentre rispondi a queste domande?

Un abito della mia linea di abbigliamento maschile, Dimitri.

While answering these questions, what are you wearing?

A suit from my "Dimitri" Menswear Line.



I Krampus, tra folklore e orrore
The Krampus run: alpine nightmare?

12



A DICEMBRE, QUANDO I KRAMPUS IRROMPONO NEI VILLAGGI DELL'ALTO ADIGE, PER LE VIE CALA UN'ATMOSFERA DA FILM DELL'ORRORE. QUESTA TRADIZIONE SECOLARE VIVE OGGI UN VERO E PROPRIO BOOM.

La sera del 5 dicembre, a Naturno era sempre una serata speciale: dopo la tradizionale recita di San Nicolò, i Krampus si riversavano sul paese. Le strade si popolavano di tetre figure con maschere congelate in smorfie, lunghe corna, costumi irsuti, catene sferraglianti e campanacci. Ad essere inseguiti erano preferibilmente i bambini e i giovani. Chi non poteva rinunciare ad essere in giro la sera, percorreva la strada di casa deviando dai percorsi più esposti. I più audaci, invece, affrontavano nel Tuifeltratzen i Krampus: li provocavano e poi se ne scappavano a gambe levate. Alcune volte i più veloci erano i Krampus, altre volte i giovani. Non di rado, queste prove di coraggio finivano per i ragazzi con qualche legnata e facce sporche di fuliggine.

Il Krampus è una figura demoniaca del folklore alpino. Tradizionalmente, sono i servi di San Nicola che lo aiutano durante l'Avvento: il Santo premia i bambini buoni, mentre il Krampus, chiamato anche "Tuifl", punisce i bambini cattivi con la sua verga. Anche se la tradizione oggi ha un tocco cristiano, i sinistri aiutanti hanno probabilmente la loro origine nelle usanze invernali precristiane delle Alpi e probabilmente rappresentano la durezza dell'inverno.

WITH VILLAGES THROUGHOUT SOUTH TYROL BRACING THEMSELVES FOR THE ANNUAL KRAMPUS INVASION, IT FEELS LIKE A SET OF A HORROR MOVIE. INTERESTINGLY, THIS AGE-OLD CUSTOM IS CURRENTLY SEEING A REVIVAL IN POPULARITY.

Before sweeping into the villages, the tension on the streets on the night of 5th December is palpable, any little sound rattling the nerves. This event is also commemorated in Naturns/Naturno, when hordes of terrifying 'devils' descend on the village. With cattle horns mounted on their heads, their faces covered in grimacing animal masks, the shaggy-cloaked Krampus menacingly rattle chains and clang cowbells as they sweep through the streets chasing terrified youngsters. Those unfortunate enough to find themselves on the streets at that time flee home along the backstreets. Only the Tuifeltratzer (or 'devil-baiters' – brazen young males) dare to confront the Krampus. The taunting goes on for a while, and the outcome depends on whether the youthful challenger is able to outrun the "devil". Most often it ends with a sooty face and a few bruises here and there.

Drawn from old Alpine folklore, the Krampus are demonic figures that precede the arrival of St. Nicholas during the Advent season. While St. Nicholas rewards good children, the Krampus (also known as Tuifl), are there to punish those that misbehave. Although this old tradition has acquired religious overtones, the old custom probably originated in pre-Christian times, representing the purging of the harsh Alpine winters.

70

soci conta l'associazione dei "Krampus" di Naturno
members has the association of the "Krampus" in Naturno





Dietro le maschere spaventose ci sono i volti amichevoli dei giovani abitanti del villaggio e, se la tradizione prevedeva che solo gli scapoli maschi potessero essere Krampus, alcune maschere ora nascondono anche le donne. Tra l'altro, quando gli uomini furono chiamati a combattere durante le guerre mondiali, le donne non solo facevano il lavoro nei masi, ma si infilavano impavide anche nei costumi di questi diavolacci.

Krampus are usually men dressed up in shaggy outfits, their faces covered by scary masks. While it used to be the preserve of single males, nowadays women may also be a Krampus. During the world wars of the 20th Century, when most of the menfolk were away, women not only kept the farms going, but also donned the Krampus costumes – without any fuss being made!

“Oggi potete starvene al sicuro dietro le barriere ad assistere allo spettacolo delle sfilate dei Krampus da una distanza di sicurezza.”

“Watching the event unfold from a safe distance, those erstwhile scary nights seem just a distant childhood memory.”

Anche se a volte l'atmosfera si scalda un po' troppo e qualcuno si porta a casa qualche livido, ai Krampus non è tutto permesso. Se in passato le corse dei Krampus erano prive di regole e non si sapeva chi ti aveva appena picchiato, oggi l'usanza è regolamentata: il caos selvaggio è diventato una corsa spettacolo approvata dal Comune ed è quindi soggetta a regole ben precise. Anche l'anonimato dei Krampus appartiene ormai al passato: ogni Krampus riceve un numero ed è registrato. Questo rende possibile risalire alla loro identità.

Oggi potete starvene al sicuro dietro le barriere ad assistere allo spettacolo delle sfilate dei Krampus da una distanza di sicurezza e i brividi di quelle notti in cui i diavoli imperversavano liberamente per Naturno sono solo un ricordo d'infanzia. Eppure: aver affrontato i Krampus ed essere sfuggiti da loro assieme agli amici, ruggendo di paura ed eccitazione, fanno di questa notte dell'orrore un bel ricordo condiviso.

Even though Krampus night might sometimes still get a little out of hand, Krampus devils nowadays are more constrained in what they can get up to. While the old Krampus runs were a bit of a free for all, and one didn't quite know who had just doled out a beating, the event has been toned down considerably. Supported by local municipal authorities, this old custom has evolved into a folk spectacle, and is subject to strict rules. The anonymity of the Krampus is also something of the past. Nowadays, each 'devil' has to wear an ID number, allowing traceability in the event of malpractice.

Watching the event unfold from a safe distance, those erstwhile scary nights seem just a distant childhood memory, when the unbridled Krampus rampaged through Naturno. With groups of young boys confronting the Krampus before fleeing, this one-time scary event can be experienced as a bonding rite of passage.



In tutto l'Alto Adige si svolgono le corse popolari dei Krampus.

At numerous locations throughout South Tyrol spectacular Krampus-shows take place over a period of several weeks.



13

Acqua. Wellness. Efficace. Water. Wellness. Effectively.

NATURNO, LA SORGENTE TERMAL PER IL TUO BENESSERE

L'acqua è essenziale per la salute ed è indispensabile per il nostro benessere, sia preventivo che terapeutico. L'acqua termale è LO "strumento di relax" in vacanza. Dopo una giornata attiva nella natura spettacolare della Val Venosta, l'acqua è rilassante e calmante, serve a ridurre lo stress e fornisce nuova energia.

Buone notizie dalla regione benessere dell'Alto Adige - Luogo termale di Naturno

Storicamente, Naturno può vantare una lunga tradizione di acque curative. Già i romani che, nel loro cammino lungo la loro importante via commerciale, la Via Claudia Augusta, apprezzavano l'energia delle sorgenti calde e dei luoghi curativi. Molto più tardi, a partire dal XVI secolo, i primi aspetti dell'odierno concetto di benessere iniziarono qui con uno stabilimento balneare a Stadel.

Bad Kochenmoos divenne una nota locanda ben gestita con una sorgente curativa. La sorgente della salute Kochlmoos gorgogliava calda ai piedi di Castel Juval e del Monte Sole all'entrata della Val Senales.

Fino agli anni '60, la gente godeva di bagni terapeutici e cure idriche in cabine con vasche di legno. Che si trattasse di reumatismi, artrite o disturbi circolatori, l'acqua minerale calda dava sollievo e benessere. Con l'avvento della medicina moderna, i rimedi naturali persero la loro importanza.

NATURNS, THE THERMAL SOURCE FOR YOUR WELL-BEING

Water is essential for health and is of great importance for our wellbeing, both preventively and therapeutically. Thermal water is THE "recreational agent" on holiday. After an active day in the beautiful nature of the Vinschgau, water is relaxing and calming, serves to reduce stress and provides fresh energy.

Good news from the South Tyrolean wellness region - Naturns thermal resort

Historically, Naturns can look back on a long tradition of healing water. It was already the Romans who, on their way along their important trade route, the Via Claudia Augusta, appreciated the energy of warm springs and healing places. Much later, from the 16th century, the first aspects of our current wellness concept started here with a bathing house in Stadel.

Bad Kochenmoos becomes a well-known, prosperous inn with a healing spring. The Kochlmoos health spring splashes warmly at the foot of Juval Castle from the Sonnenberg at the entrance to the Schnals Valley.

Until the 1960s, people enjoyed therapeutic baths and water cures in bathing cabins with wooden bath-tubs. Whether rheumatism, arthritis or circulatory disorders, the warm mineral water provided relief and well-being. With the advent of modern medicine, natural remedies lost their importance.



Vacanze con un fattore di salute

Come nessun'altra regione, l'Alto Adige è sinonimo di gioia di vivere, buona cucina e paesaggi incantevoli. All'inizio del 20° secolo, qui c'era una importante cultura termale che oggi sta rinascendo.

Non solo i romani apprezzavano l'acqua termale. Staccare, fuggire dalla quotidianità, ricaricare le batterie. Allora come oggi, la salute è il nostro bene più importante. In questo modo, in vacanza, il fattore benessere natura può essere combinato in modo ottimale con le proprietà efficaci dell'acqua termale. Da quest'autunno dieci rinomati hotel di Naturno riempiono con l'acqua termale del Monte Sole, grazie a una nuova condotta lunga 3 km, adeguate piscine e vasche wellness. Anche la piscina avventura dispone di una propria condotta, che offre momenti acquatici con stimoli termali e divertimento balneare per tutta la famiglia.

Holidays with health factor

South Tyrol stands like no other region for joie de vivre, good food and magical landscapes. At the beginning of the 20th century, there was a pronounced bathing culture here, which is nowadays reviving.

Not only the Romans appreciated thermal water. Switch off, escape everyday life, recharge the batteries. Back then as well as today, health is our most valuable asset. In this way, the wellness factor nature can be optimally combined with the effective properties of thermal water on holiday.

Using a newly built 3 km long pipeline, ten well-known hotels in Naturno have been filling sustainably appropriate pools and wellness pools with thermal water from the Sonnenberg since this autumn. The adventure pool also has its own supply line, which provides water moments with thermal stimuli and bathing fun for the whole family.

Due o tre litri di acqua dovrebbero bere gli adulti al giorno.

Healthy adults should drink two to three litres of water per day.



Sono i componenti minerali, uniti alla piacevole temperatura, che rendono l'acqua di sorgente Kochenmoos così efficace per la stabilizzazione della salute e il benessere personale. Ancora oggi l'acqua delle sorgenti idrotermali è considerata un potente strumento di salute e benessere.

A questo proposito la composizione dell'acqua gioca un ruolo rilevante, che risulta diversa a seconda della sorgente e degli strati rocciosi attraversati precedentemente.

L'acqua termale di Naturno sgorga a 17 gradi da una profondità di circa 200 m ai piedi del Monte Sole sotto Castel Juval. A causa della sua temperatura, l'acqua termale di Naturno viene utilizzata per applicazioni fredde, ad es. nelle vasche fredde o nei trattamenti Kneipp, oppure viene riscaldata ad una temperatura confortevole di oltre 32°.

L'acqua termale di Naturno rilassa i muscoli dopo l'attività sportiva e garantisce un recupero più rapido. Benefico, rigenerante e piacevolmente antistress.

Ridurre lo stress con rimedi naturali

Svuotato, esausto o stanco? L'acqua termale è da migliaia di anni una vera e propria cura miracolosa. A seconda della concentrazione e della composizione dei componenti minerali, si hanno diversi effetti benefici per la salute. L'acqua termale assicura un'azione:

- tonificante e attivante
- rafforzante del sistema immunitario
- rassodante della pelle
- rilassante e calmante

Inoltre nell'acqua termale di Naturno si trovano minerali disciolti come fluoro, calcio, magnesio e solfati.

It is the mineral components, combined with the pleasant temperature, that makes the Kochenmoos spring water so efficient for health stabilization and personal well-being. Even today, water from hydrothermal springs is considered a powerful tool for health and wellbeing.

The composition of the water plays a relevant role, which turns out differently depending on the source and the rock layers passed before springing.

The thermal water of Naturno rises at 17 degrees from a depth of approx. 200 m at the foot of the Sonnenberg below Juval Castle. Due to its temperature, the Naturno thermal water is used for cold applications, e.g. in cold pools or Kneipp treatments, or it is heated to a comfortable temperature of over 32°.

The thermal water from Naturno allows the muscles to relax after sporting activity and guarantees faster recovery. Beneficial, regenerating and pleasantly relieving stress.

If you classify the chemical-physical properties, you get slightly mineralized, sulphate and fluoride-containing thermal water. It is also characterized by moderate concentrations of bromine and iodine and traces of lithium are present.

Reduce stress through natural healing remedies

Run down, exhausted or tired? Thermal water has been a real miracle cure for thousands of years. Depending on the concentration and composition of the mineral ingredients, there are different health-promoting effects. This is how thermal water ensures:

- revitalising-activating
- Immune system strengthening
- Skin tightening or
- relaxing and calming effect

In addition, dissolved minerals such as fluoride, calcium, magnesium and sulfates can be found in the thermal water of Naturno.

Momenti di benessere funzionali

- sollievo da disturbi reumatici, ortopedici o traumatologici dell'apparato locomotore
- un bagno in acqua termale calda aumenta il vostro benessere a lungo termine. Uno stato di rilassamento può instaurarsi rapidamente attraverso una significativa riduzione del cortisolo, l'ormone dello stress.
- la resilienza allo stress si migliora.
- dal punto di vista terapeutico, si può avere un effetto positivo sui disturbi del sistema muscolo-scheletrico.
- dopo l'attività fisica, l'acqua termale di Naturno ha un effetto decontratturante, calmante e lenitivo. Un recupero più veloce è garantito.
- la composizione dell'acqua crea una sensazione di rilassamento neuromuscolare e quindi di benessere generale.
- le leggere irritazioni della pelle vengono alleviate e essa appare più distesa, levigata e pulita.
- Momenti.Acqua.Wellness. sono benefici, rigeneranti e rilassanti.

Negli hotel dedicati e nella piscina avventura di Naturno, le stimolanti attività all'aria aperta possono essere combinate con la gioia di vivere altoatesina e l'acqua efficacemente rilassante per creare un'esperienza di vacanza perfetta. Time-out unici con un divertimento efficace. Come il dottor Scaramuzzino dell'Università di Pisa ha potuto dimostrare in uno studio del 2021.

L'acqua non solo ti rende sano, ma anche bello

Relax e una sensazione di vacanza attiva, circondati da paesaggi impressionanti, vigneti, meleti e moderni hotel benessere. Ingredienti rilassanti per momenti speciali di felicità. Momenti che ti fanno sorridere. Abbinata al segreto di bellezza dell'acqua termale una vera fonte di giovinezza.

E allora cosa aspetti? Prenota una vacanza alle terme di Naturno, fai qualcosa di buono per il tuo corpo e la tua anima e goditi un'acqua ad effetto.

Effective wellness moments

- Relief of rheumatic, orthopedic or traumatological complaints of the musculoskeletal system
- A bath in warm thermal water increases your well-being in the long term. A state of relaxation can quickly set in through a significant reduction in the stress hormone cortisol.
- Stress resilience is improved.
- Therapeutically, it can have a positive effect on complaints of the musculoskeletal system.
- After sporting activity, Naturno thermal water has a muscle-relaxing, calming and soothing effect. A faster recovery is guaranteed.
- The composition of the water creates a feeling of neuromuscular relaxation and thus general well-being.
- Slight irritations of the skin are relieved and it appears more relaxed, smoother and clearer.
- Water.Wellness.Moments are beneficial, regenerating and relaxing.

In exclusive hotels and the adventure pool in Naturno, inspiring outdoor activities can be combined with South Tyrolean joie de vivre and effectively relaxing water to create a perfect holiday experience. Exclusive time-outs with effective pleasure. As Dr. Scaramuzzino from the University of Pisa in a study in 2021 was able to prove.

Water not only makes you healthy, but also beautiful

A feeling of relaxation and an active holiday feeling, surrounded by impressive landscapes, vines, apple orchards and modern wellness hotels. Relaxing ingredients for special moments of happiness. or Restful additives for special moments of happiness. Moments that put a smile on your face. Combined with the beauty secret thermal water a real fountain of youth.

So, what are you waiting for? Book a holiday in the thermal resort of Naturno, do something good for your body and soul and enjoy the water with an effect.



14



Ultimo ma non meno importante *Last but not least*

“Unverpockt” Concept Store

SII TU STESSO IL CAMBIAMENTO CHE VUOI VEDERE IN QUESTO MONDO: QUESTA FRASE SAREBBE POTUTA VENIRE IN MENTE ANCHE A MARION TRIBUS E ANDREAS PETRINI, I QUALI, CON IL LORO UNVERPOCKT, NEL 2020 HANNO PRESENTATO A NATURNO UN NUOVO CONCETTO DI BUSINESS.

La plastica è uno dei maggiori responsabili della crisi ambientale, poiché inquina la terra, il mare e il corpo sotto forma di microplastiche. Eppure non sarebbe così difficile ridurre il proprio consumo di plastica. Da Unverpockt il cibo viene venduto sfuso e i prodotti vengono confezionati in contenitori di vetro, sacchetti di stoffa o di carta. Dando un'occhiata al negozio, vengono in mente quelle botteghe di quartiere dove si trova un po' di tutto: è proprio così, ma c'è molto di più. Troverete infatti cereali, spezie, verdura e frutta, formaggio e latte dei contadini locali, ma anche caffè e cioccolato del commercio equo e solidale, oli del Sud Italia, cosmetici naturali, pannolini di stoffa, giocattoli di legno e molto altro. Non solo senza plastica, ma sempre sostenibile e il più possibile regionale.

BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THIS WORLD: IS THE SLOGAN THAT BEST CAPTURES THE ESSENCE OF THE SPEECH BY MARION TRIBUS AND ANDREAS PETRINI DURING THE INAUGURATION OF THEIR NEW "UNVERPOCKT" CONCEPT STORE IN NATURNO IN 2020.

Plastic waste is one of the foremost causes of the environmental crisis, polluting land, sea and air with microplastics, which inevitably end up in the body. Marion Tribus and Andreas Petrini believe that reducing plastic consumption at the individual level isn't really that hard. At "Unverpockt", solids and liquids are unpackaged and sold either in glass containers, textile sacks or in paper bags. Looking around, one has the impression of being in a corner shop with different kinds of grains, spices, vegetables and fruit on sale. There are local dairy products, Fair-trade coffee and chocolates, olive oil from southern Italy, bio-friendly cosmetics, cloth diapers, wooden toys and much more. Everything on sale is completely without plastic wrapping, sustainably produced – and prioritises local/regional products.

Colophon *Imprint*

EDIZIONE / ISSUE No. 3

Editore / Publisher: Soc. Coop. Turistica Naturno / Tourism Board Naturno

Concetto / Concept: Deborah Mair

Articoli & interviste / Writing & interviews: Deborah Mair & Petra Götsch

Traduzione / Translation: context

Grafica / Design: id-creativstudio

Stampa / Print: Lanarepro

Foto / Images:

Associazione turistica Castelbello / Udo Bernhart

Associazione turistica Laces/Val Martello / Cinemepic

Associazione turistica Laces/Val Martello / Heidi Inge Hintereck

Associazione turistica Val Senales / Martin Rattini

Associazione turistica Val Senales / Richard Rainer

Associazione turistica Parcines / Erich Unterthurner

IDM Alto Adige:

Cinemepic, Marion Lafogler, Armin Terzer, Benjamin Pfitscher,

Harald Wisthaler, Angelika Schwarz

Soc. Coop. Turistica Naturno:

Peter Santer, Frieder Blickle, Jonas Gufler, Manuel Pazeller, Maria Gapp, Grüner

Thomas

Dimitri Panagiotopoulos

Konrad Götsch

Simon Staffler

Partner:





mehr erleben

naturns

presso Merano · near Meran

Soc. Coop. Turistica Naturno

Tourist Office Naturno

Via Municipio 1

I-39025 Naturno

Tel. +39 0473 666 077

info@naturns.it

www.naturns.it